

姉 ageha

お姉さん アゲハ

1月号 偶数月7日発売 2016年12月7日発売

ギャルでもない！おばさんでもない！
アラサーのお姉さん世代のための
ビューティ雑誌です♥

誰かと比べるのはもう疲れた！
恋愛、結婚、仕事、生き方…
幸せをつかむ鍵は"自分らしさ"

悩んで迷って、見つけた幸せ
My Story

Twitterフォロワー17万人、SNSの申し子♥
"ねもやよ"こと**根本弥生**が専属モデルの仲間になります♡

今買って春まで使える 絶対にすべらない服

Part1 主役にも脇役にもなるベーシックアイテムを足そう！
Part2 ショッキングピンク&ヒョウ柄でコーデを格上げ♡

メイクで光を味方につけて、シワもシミも目くらまし
この冬はツヤ肌、命♥
ベース シャドー チーク リップ

25歳独身、このまま続ける？ 昼に転職？
アラサーのナイトワーク事情

2017年も身近なヒント満載でお届けします

頑張った分だけ報われるから♥

オンナ磨きは ヤメられない!!

ありがとう6周年♥

PRADAの財布や
kate spadeのバッグ他
プレゼント!!

iKONライブレポート

2016年本当に
流行ったものから
2017年の予報まで！
女磨きトレンド ゆく年くる年
スキンケア／食事／ダイエット／筋トレ／施術ケア

首元ファー 帽子 旬アクセ タートルネック 別
顔まわり相思相愛 ヘアアレンジ♥

豪華プレゼント付き!!
姉的最優秀 コスメ大賞
2016→2017

明日役立つかも
しれない小ネタ盛りだくさん!!
お姉さん新聞♥
雪国美肌のDNA／今欲しいご褒美家電／大人ナチュコンつけ比べ／あったかわいくなる方法／ドラッグストアで買いモンGO!／老け顔タイプ別お悩み解消施術／金活のススメ

お姉さんアゲハ♥ 1月号
もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!! アラサーのためのビューティ雑誌です♥

主婦の友社


ON/OFF
RESET
BRUSH
サラツヤ豊かな実り髪
RESET BRUSH
リセットブラシ（クッションタイプ） KBE-2811/VP·/P·/Y
○ 音波振動 約6,000回転/分 ○ 強力磁気 約2,000ガウス ○ 静電気抑制
VP
P
Y

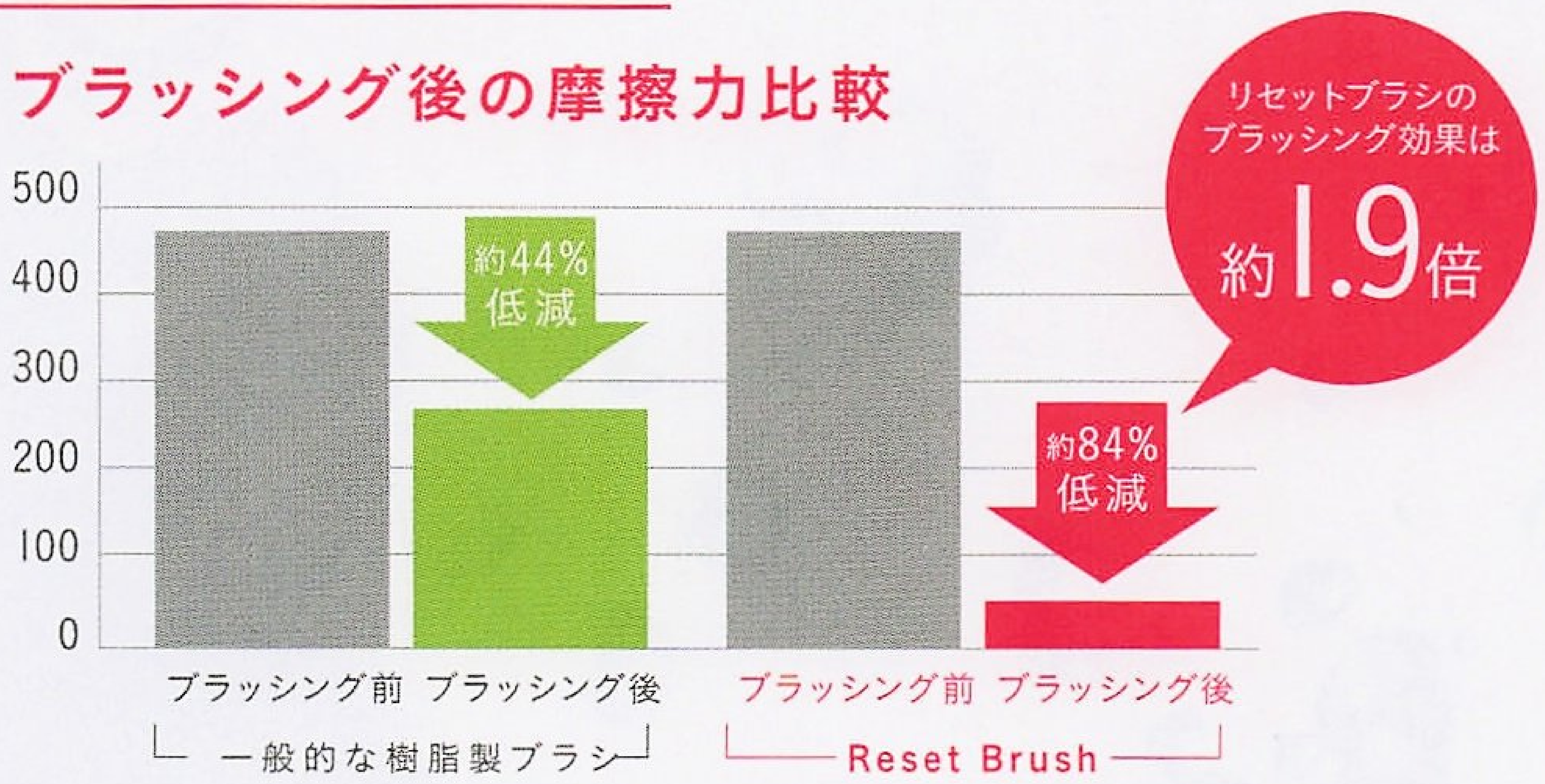
知ってた？

ブラッシングするだけでサラツヤ髪に！
その秘密は音波振動

今までのブラッシングだと髪を傷めてしまっていたかも!?

音波振動で髪のからまりを軽減する
リセットブラシなら、摩擦を抑えて
髪のツヤやまとまりをつくることができます。

ブラッシング後の摩擦力比較



※株式会社SOUKENにて試験　※効果には個人差があります

もっと知りたい？美髪ブラッシング講座

毛髪診断士が教える7ステップのブラッシング法や
ブラッシングに関するQ&Aなど、
気になる内容はWebサイトでチェック！

リセットブラシ商品情報サイト
www.koizumiseiki.jp/products/list/12

KOIZUMI
違う発想がある

お客様相談窓口 ナビダイヤル（全国共通番号）　TEL 0570 (07) 5555
受付時間 9:00～17:30（土・日・祝日を除く）

発売元　小泉成器株式会社
〒541-0051 大阪市中央区備後町3-3-7　TEL(06)6262-3561

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子のたしなみ♥

[第15回]
クリスタルインパクト

持ち歩ける高機能ウォーターで乾き知らずの私になる✧



美容や健康維持に良いとされ、ドリンク、サプリなどいろんな形で浸透してきた水素。特に水素水生成器は女優さんの結婚式の引き出物にもなり、最近注目を集めたよ♪　今回は数ある水素水生成器の中から「クリスタルインパクト」をご紹介★

PHOTO_Nobuyuki Sasaki

たった3分で高品質水素水が作れます♥

今、美容や健康の分野で大注目の水素★　フィットネスクラブや温泉に水素水のサーバーがあったり、通販番組で水素水生成器を取り上げたり、ドラッグストアでサプリや入浴剤が売っていたり。とにかく目にする機会も多いはず。水素を摂れるアイテムはたくさんあるけど、一番手軽でオススメしたいのが携帯型水素水生成器なんです✧

携帯型水素水生成器とは、市販のミネラルウォーターや浄水器を通した水道水を電気分解させ、高品質な水素水が作れる優れもの。ペットボトルほどのサイズだから持ち運びもラクチン♪　これ1台あればあとは水だけで水素水が作れてコスパもよく、洗顔や洗髪にも惜しみなく水素水を利用できます♥

特にこの「クリスタルインパクト」は業界初の電子放電型を採用することでより高品質な水素水の生成が可能。さらに、従来品では不可能だったお湯でも作れるため、お茶やコーヒーを水素水で淹れることもできるように。USB対応だから家庭用コンセントのほか、パソコンや車内、スマホ用のバッテリーでだって充電できます★　電池残量が減ると搭載されているLEDが赤色に点滅してお知らせしてくれるのも嬉しい😊　防水仕様だから水洗いができ、パーツを取り外してのお掃除もできるので衛生的です♪

2017年は「クリスタルインパクト」で瑞々しい水素水生活を始めてみませんか?

清潔感のある白×クリアのボトル✧

電気分解中はブルーのLEDライトが発生する気泡を照らし、見た目も爽やかに演出。操作は簡単で、電源ボタンを3回押せば3分モードで水が水素水になり、2回押せば1分モードで時間がたって落ちてしまった水素の濃度をアップすることができます♪　お湯でも水素水を作れるから、寒い季節にも大活躍すること間違いなし。クリスタルインパクトで水素水がグッと身近な存在に✧　クリスタルインパクト／JVインターナショナル



SCENE

| 1 |

side:Short in long

2wayで自分好みに着こなし自在
気分に合わせて彼を惑わせて

上品ジャガードにファーが付いて可愛さをプラス。オーガンジーのロングスカートは取り外してミニドレスとしても使える万能ミニ♥ ドレス￥19,800 サンダル￥8,000 イヤリング ￥2,500 ネックレス￥3,000/sugar

シュガー&ジュエルズ

sugar&JEWELS

christmas collection

今年は真っ赤なドレスで特別なクリスマス♥

Model: Kanae Sugiyama,Rina Sakurai **Camera:**Tatsuya Kuribara **Hair&Make:**Ayumi Maruyama

SCENE

| 2 |

side:Tight dress

ウィンターシーズンはフェミニンな
大人レッドで着こなし上手に

大胆な胸元カットとタイトなボディラインにドキっとするメンズが続出♥リボンベルトで甘さもプラスすれば主役STYLEの完成♥ドレス ￥7,389 /JEWELS



どんなに成分がよくても、味がよくなかったら結局続かないよね

クレンジング酵素0で正月太りとバイバイ♥

クリスマス、忘年会、新年会…年末年始はなにかとイベント続きで、美味しいお酒やご飯がたくさん♥　しかし、気がつくと見たこともない体重になっていることも…　楽しくも忙しいこの季節を無理なく乗り切るために、酵素をプラスしませんか？

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Asami Yamamoto(ADDICT_CASE)

クレンジング酵素0って？

64種類もの酵素を配合した美味しい酵素ドリンク

1日に必要な生野菜を30倍に濃縮した酵素ドリンクで、14種類のフルーツを含む64種類の食物酵素が含まれているよ♪　さらに、運動したときのエネルギー消費を向上させるという白金ナノコロイドもプラスして、ダイエットのお手伝いをしてくれる●　グレープ味で飲みやすく、個包装だから持ち運びしやすいのも嬉しい♥

酵素は飲んでたんだけど、せっかくなら美味しく続けられるほうがいい！と思って作りました♥　中身にもこだわって、ツバメの巣などの美肌に効果的な成分もたくさん配合してます♥



小原優花
専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし

酵素ってそもそも何？

食べたものの栄養素を吸収しやすくする消化酵素★

食べ物に含まれる必要な栄養を体内に吸収できるように分解を助けているのが「消化酵素」✧　腸内微生物が作り出したり、唾液、膵液などの消化液に含まれていたりして、分解する栄養によって複数の消化酵素がある♪

老化を防ぎ、免疫力にも働きかける代謝酵素♥

消化酵素の働きで分解・吸収された栄養素をもとに体の各細胞を作り、体のエネルギーを生命維持、運動や頭脳労働などに使うのが「代謝酵素」♪　老廃物の排出、肌の新陳代謝を行うのも代謝酵素の大事な仕事だよ★

消化器官の負担を軽減し胃もたれを防ぐ食物酵素◆

食べ物に含まれる「食物酵素」が食べ物を分解し消化しやすい状態にし、胃腸などの消化器官の負担を軽くしてくれる✧　また、生産量に限りがある消化酵素の代わりに働いてそちらの負担も減らしてくれる頼もしい存在♥

オススメの摂り方は？

クレンジング酵素0＋炭酸水
ブドウジュースのような爽やかな味わい♥

クレンジング酵素0＋ヨーグルト
無糖ヨーグルトに甘みをプラスし腹持ちも◎●

クレンジング酵素0＋カシスのお酒
お酒と一緒ならカシスベースが相性バツグン♥

初回限定
7,980円→100円



1箱30包入りで、1日の目安は1〜2包★　より早く効果を実感したいなら、朝とか昼に置き換えが◎✧

お問い合わせ
株式会社クワンジャパン
☎ 050-2018-2430
WEB http://girls-cosme.jp/1628

姉 お姉さんアゲハ ageha

2017年1月号



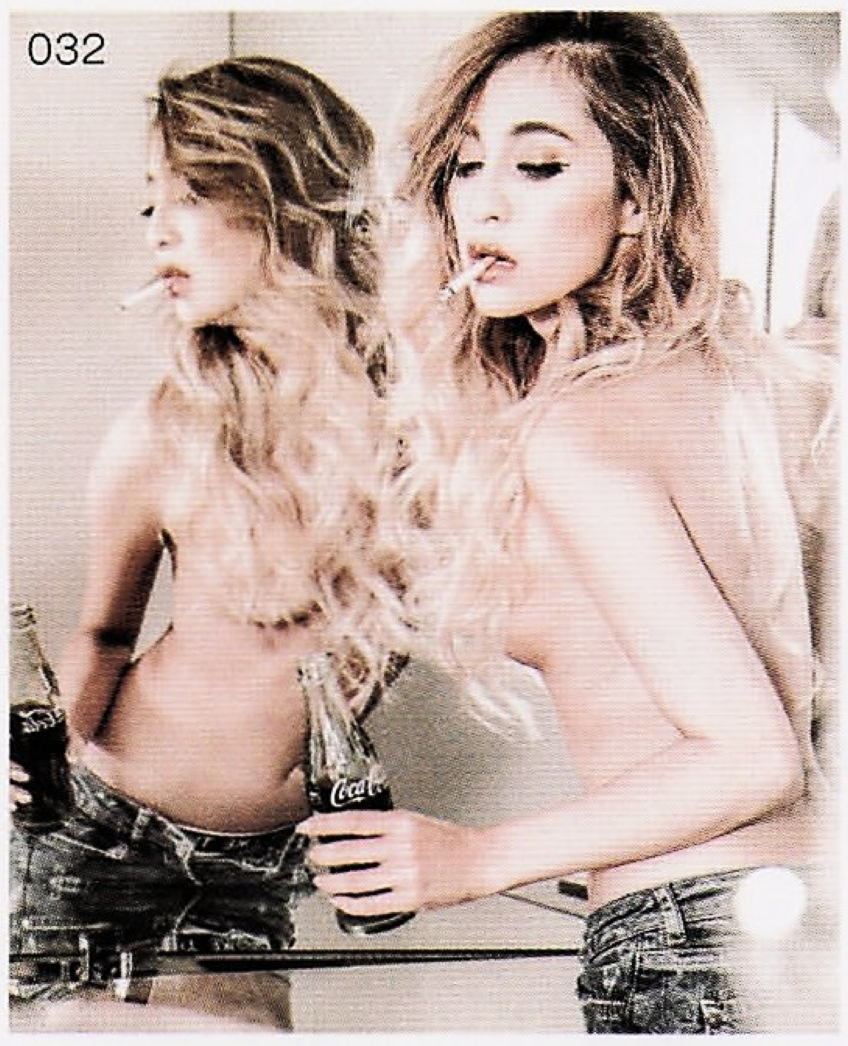
COVER STAFF

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
MODEL_Yuuka Obara
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES
ワンピース¥9,900／ROYAL PARTY　ピアス¥1,990／RESEXXY 渋谷109店

どこより早く最新情報をお届け♥ お姉さんアゲハ公式 Facebook♥
https://www.facebook.com/aneageha

ココでしか見られない写真も!! お姉さんアゲハ公式 Instagram♥
https://www.instagram.com/aneageha

032


058


CONTENTS

035


※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。

私たち、誰かと比べるのはもう疲れた！

アラサーからの幸せをつかむ鍵は

「自分らしさ」でした

文春砲より
役にたつ♥
本音と涙と
努力と私!!

お姉さん12人 悩んで迷って、見つけた幸せ My Story

作り笑いで自分を隠して、周りに合わせてた20代の頃。
年齢を重ねて自分らしさを取り戻し、幸せを見つけたお姉さんは何に気づき、どんな道を選んだのでしょうか？
これを読めば、あなたも今日から少しだけ、生きやすくなるかもしれません。

PHOTO_Hiroyuki Sato **HAIR**_Anri Mitsuishi **STYLING**_Mizuki Nakano **EDIT&TEXT**_Akiyo Nishino
※クレジットのないアイテムはすべて私物です。

V ネックニット¥6,980／
EGOIST ルミネエスト新宿店


35歳
若さ
ピンクが似合わない
ひとりがさみしい/ひとりになりたい
こんなところにシワあったっけ?
子供産みたい
お母さんが心配
恋
鳴らない携帯
5年後の私も、ワクワクとドキドキにあふれていますように♥
自由でいたい
老けたくない
家庭と仕事
独身
平凡になるのが怖い
女を捨てたくない
私、こじらせてる?
自分の時間がない
あの子はまだ26歳
いつまでもかわ

小原優花×Angel Part1

結婚したくないコンビ

専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし

ダンサー
(39歳／東京都)
独身・息子1人

やりたいことがありすぎて
気持ちが結婚に追いつかない

意外な共通点のある2人が本音でしゃべくり007♥

気になる2人のスペシャルGirl's Talk

いつか冷める恋愛感情より
子供の存在が幸せをくれる



私たち結婚できないんじゃなくてしないんです

（右）ケーブルニット¥6,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　（左）ニット¥5,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）　ワンピース¥7,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　イヤリング¥1,600／お世話や



結婚するなら今の彼だと思う　でも、自由を失うのが怖い

優花「結婚って何のためにするのかな？　今って女性ひとりでも充実して生きられる時代。楽しいことがあふれてて、やりたいことがありすぎる。結婚して、そういうチャンスを失うのが不安すぎる」**Angel**「私も優花ちゃんも、自由でいることを一番ハッピーと感じるタイプ。結婚＝幸せのイメージがつかないんだよね」**優花**「今の彼は私のことを尊重してくれる大好きな人。だけど結婚して家庭におさまるより、もう少し自由でいたい！って焦っちゃって」**Angel**「私もずっと結婚願望なかったけど、30歳を過ぎて急に子供が欲しくなったの。息子を妊娠したときすでに相手とは別れたあとだったけど、シングルマザーでも産みたいって思った。今は子供と過ごしてるときが最高に幸せ。本当に大事なものはなんだろうって考えたとき、私にとっては子供だったんだよね」

優花の年末年始 Q&A

A1.モルディブで26歳を迎えた♥　A2.英会話に行けなかった💧　A3.タイで携帯をなくした。A4.フィットネスに目覚めて大会出場！　東京1位をいただきました✧　A5.海外で過ごしたい♪　A6.NYに一ヶ月留学！　A7.おぞうに　A8.フィットネスの大会で優勝

優花の幸せ三か条

- ♥ 自分のやりたいことは思い切り挑戦する
- ♥ 彼氏に執着しない！べったり甘えない
- ♥ 恋愛するなら刺激より気持ちが安らげる人✧

優花の 2016年買ってよかったもの♥



NYのLE LABOのフレグランス
LYS 41という香りのコロンとボディローション。初NYの思い出に、名入れしてもらったよ。



ヘアビューザーとヘアビューロン
使うと本当に髪がしっとり♪　特にドライヤーがお気に入りで、冷風を当てるとツヤツヤ。



しゃべる空気清浄機
シャープの空気清浄機はウイルスも除去してくれて、犬のニオイが残らないのがすごい！

最近、ソフレができました♥　結婚しなくても恋はしたい！

優花「ソフレ??　添い寝するだけでHはしないっていうアレですか??」**Angel**「そうそう♥　本当に一緒にゴロゴロするだけの関係」**優花**「彼氏にはしない？」**Angel**「私にとっては息子が最優先だし、今のところはソフレで十分かな。でも一生恋してたいとは思う」**優花**「実際、子供にとって親の恋愛って影響ありますよね。うちのお母さん何度か再婚してるんですけど、その中で苦手だった人もいて…。お母さんのことは大好きだけど、それなりに苦しい時期もあったから」**Angel**「私も父親いなくて、ずっとママが育ててくれたの。うちらが結婚にこだわらないのって、幸せな夫婦を見てきてないからかもしれないね」**優花**「男に対して期待値が低いっていうか、男に自分の人生どうこうしてもらおうって気持ちがないんですよね。でも、もし子供を産むなら父親の愛情は与えてあげたいな…。私はもう一生手に入らないものだから」

Angel の年末年始 Q&A

A1.シンガポールに初めて行ったこと。A2.引っ越しするはずが、できずじまい。A3.お酒飲みすぎて失敗。詳細は聞かないで…。A4.お仕事と子育て。A5.家族でまったり過ごす予定♥A6.家族でハワイ旅行！A7.おせち★　A8.子供と充実した時間を過ごす



Angelの 2016年買ってよかったもの♥



ぬくぬく♪ファースヌード
今季はファーが流行ってるから小物で取り入れてみた♪　新宿で1万円くらいだったよ。

ヒアルロン注入せずに唇ぷっくり
ラシャスリップスはカプサイシンエキス入りで唇がぷっくり。美容クリニックで買ったよ。



ロクシタンのボディクリーム
シアホイップボディクリームはふわふわのテクスチャーで肌になじんでしっとり感が続く。

Angelの幸せ三か条

- ♥ 何よりも息子との時間を大切にする
- ♥ 恋愛は現役！ときめきを忘れない
- ♥ 何気ない瞬間の幸せに感謝して楽しむ♪



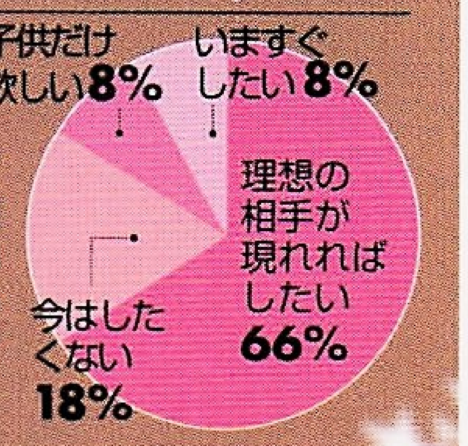
インタビュー裏話♥

緊張気味の優花をいっさい壁のないAngelがリード。これまであまり接点のなかった2人だけど、話し始めると一気に仲良しに♥

お姉さんの結婚願望データ

Q.結婚についてどう思ってる？

そろそろ妥協を考えてるかと思いきや、理想は譲れない様子。意外にも「結婚今じゃない派」が多いのは人生が充実してるから？



Q.結婚して失ったものってある？

1位	自分の時間
2位	自由に使えるお金
3位	男性に対するときめき

旦那さんと一緒に暮らすと個人の時間や空間がなくなるという意見が1位。続いてお金と恋のときめき。でも幸せしかない♥というラブラブカップルも！

年末年始 Q&A
Q1. 2016年、楽しかったことは？　**Q2.** 2016年、やり残したことは？　**Q3.** 2016年、やっちまった的なことは？　**Q4.** 2016年、がんばったことは？　**Q5.** カウントダウンの予定は？　**Q6.** お年玉で100万円もらえたら何に使う？　**Q7.** お正月といえば何食べる？　**Q8.** 2017年の抱負を教えて！

ガチでお金稼ぐことを365日 考えながら子育てってキツイ

お姉さんの子育てデータ

Q.子供ができたら専業主婦になりたい？共働きしたい？



収入を気にしなくていいなら、子供と好きなだけ一緒にいたいというのが理想。一方、仕事で気分転換した方がいいという意見も★

沙世「仕事は楽しいけど、一生続けたいわけじゃない。私からしたら仕事は生きる手段。シングルマザーになった今、家族を支えるために働くのは当たり前だけど、正直しんどいときもある」**祐香**「私も母親になってから気づいたことがあって、出産前は好きで仕事してたけど、今は100%家族のため。たまたま自分で選んだ仕事をやらせてもらえてるだけで、実際何でもやる覚悟はある。スーパーのレジ打ちでも、事務員でも」**沙世**「仕事も子育ても楽しくこなすキラキラママなんてマジで幻想じゃない？　こっちは毎日必死だよね」**祐香**「完璧になるのは無理だよね」**沙世**「めっちゃ金持ちの男と何不自由ない暮らしができたらそれが理想だけど、そういう男は好きになれない…家にジャイアンが2人いるみたいになっちゃう（笑）」**祐香**「私も、なぜか昔からお金のない人ばかり好きになりがち。気持ちがキレイな人がよくて、そこ追求すると金持ちとは一致しないっていう」

インタビュー裏話♥

元から仲良しの2人だけあって、撮影はなごやかムード。金持ち特有のキャラが苦手な2人は、自分で生きる道を切り開く強い女です♪





沙世の幸せ三か条

- ♥ どんなに多忙でも子供との時間を持つ！
- ♥ ムダに遊ばない。ゆっくりできる時間を大切に
- ♥ 会社の従業員の幸せも家族と同じに考える

祐香の年末年始Q&A

A1.もちろん子供が生まれたこと！　A2.ない！　やりきった✧　A3.常に物忘れが激しいこと（笑）。A4.育児、仕事、家事の両立！　A5.家族とおうちでまったり♪　A6.マイカー欲しいな！　娘とお出かけしたい。A7.エビ。おめでたいから。A8.何か資格を取る

旦那さんが「専業主夫」発言 冗談でもやめてほしい（笑）

祐香「うちは共働きだから、お互いに1カ月これくらいは稼ごうねっていうルールを決めてるのね。でもこないだ彼が『俺、専業主夫になってもいいかも〜』的なことを言い出して。思わず白目になったよね（笑）」**沙世**「それはちょっとwww」**祐香**「彼は冗談のつもりだったみたいだけど、びっくりした（笑）。沙世ちゃんはシングルだから主婦であり大黒柱って感じだよね…」**沙世**「うちは沙世がパパ役で、沙世のお母さんがママ役。でもお母さんは自分で選んだ道なんだから自分で全部やんなさいってスタンスで。仕事行く前に離乳食作って、帰ってきて夕ご飯の準備するのが日常かな。もちろんお母さんにはめっちゃ助けられてるけどね」**祐香**「結婚は考えてる？」**沙世**「理想の人に出会えたら。でも焦りたくないな。で、旦那さんの田舎でゆっくり過ごしてみたい♥」



祐香の幸せ三か条

- ♥ 旦那さんと子供への変わらぬ愛を持つ
- ♥ 妻としてもママとしても努力を怠らない
- ♥ 将来のことを考えてなるべく貯金する



沙世の年末年始Q&A

A1.子供とおばあちゃん、ママと過ごせたこと。A2.家族との時間を増やせばよかったかな。A3.たまにやるお酒の飲み過ぎ…。A4.仕事、家事、育児の両立！ A5.家族と福岡でゆっくりしたいな♪　A6.家族で旅行★　A7.おせちとおぞうに♪　A8.子供に恥じない母になる！　仕事もがんばりどきだから、気をゆるめない！

年末年始Q&A
Q1.2016年、楽しかったことは？　**Q2.**2016年、やり残したことは？　**Q3.**2016年、やっちまった的なことは？　**Q4.**2016年、がんばったことは？　**Q5.**カウントダウンの予定は？　**Q6.**お年玉で100万円もらえたら何に使う？　**Q7.**お正月といえば何食べる？　**Q8.**2017年の抱負を教えて！

沙世の2016年買ってよかったもの♥

ハリーのダイヤネックレス
↓自分へのごほうびとして奮発したネックレス。シンプルすぎないデザインがお気に入り。





ティファニーのダイヤリング
↑ふらっとお店に入って一目ぼれ。ピンクゴールドとダイヤがキラキラで女性らしくて◎★

お母さんに車をプレゼント♪
↓お兄ちゃんが中古で乗りやすいのを探してくれた！ 家族一緒の移動が便利なように。



祐香の2016年買ってよかったもの♥



ティファールのスチームアイロン
アイロン苦手だったけど、これならハンガーに吊るしたままできるから楽だし時短！

STARRYのiPhoneケース
パールの持ち手&リボンつきのレターデザインがツボ！ オンラインショップで買えるよ。





エコファーのムートンコート
↑神戸レタスでプチプラでゲット♥ とにかく軽くてあったかいからこの冬ヘビロテしてる！



昼顔なんてやってるヒマない
働くママでいたいわけじゃない
本当は専業主婦に憧れてる

家族を支えなきゃっていう
プレッシャーが働く理由

仕事も貯金も苦じゃないけど
本当は解放される日を待ってる

働くママ
コンビ

水野祐香×早川沙世

ライター＆TOKYO NADESHIKO ブロガー
（37 歳／東京都）既婚・娘１人

専属モデル（33 歳／東京都）独身・息子１人

キャミソール付きトップス¥6,300／DaTuRa ルミネエスト新宿店　ガウチョパンツ¥3,900／Delyle NOIR 渋谷109店　ピアス¥1,500／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

ニットワンピース¥3,900／セシルマクビー ららぽーと TOKYO-BAY店　ピアス¥2,500／Delyle NOIR 渋谷109店

(上) ワンピース¥9,900／ROYAL PARTY　ネックレス¥2,300／お世話や　(下) 肩あきタートルニット¥3,139／fifth　イヤリング¥1,600／お世話や

女の価値は若さじゃない でも、老ける自分は想像できない

もう30歳って頭ではわかってる でも現実見るにはまだ早すぎる

RIRI「寝不足が肌に出たり、気持ちが落ち着いてきたり、大人になったな〜とは感じるけど、それをオバ化とは絶対認めない！　だって自分で認めたら最後だよ。頭で理解しても意識の持ちようで乗り越える」**咲**「それって自分をキュンキュンさせて気分を上げる感じじゃない？」**RIRI**「そうなの！　私、家で誰とも会わない日も部屋着とかめっちゃ盛るし、寝室もかわいくしてる♥　視界にかわいくないものが入るのが許せない」**咲**「日常的に女性ホルモン出してかないとね。私の場合は恋愛。30歳過ぎてからの恋愛対象はときめけるかどうか。キュンのない恋愛なんて絶対に無理」**RIRI**「いつまでも女でいさせてくれる彼じゃないとね」**咲**「そう、私にとっては恋愛も美容の一環✧」

RIRIの2016年買ってよかったもの♥



セリーヌのラゲージは何にでも合う
↓白のバッグはどんなファッションにも合うし荷物がたくさん入るのも◎。45円万くらい。

アルジルタルの泥パック
↑これを使い始めてからお肌がツルツル＆すべすべ✧もう何本もリピートしてる愛用品。

ピンクがかわいいルームランナー
↑体力つけたくて、家でもランニングしようと購入。12,000円くらいとお手ごろだったよ♪

RIRIの年末年始Q&A

A1.いっぱいダンスできたこと♥　A2.フィールサイクルに行けなかった💧　A3.肩を脱臼したこと。健康第一！　A4.ポールダンス＆英会話！　A5.大阪の家で彼とのんびり♪　A6.お家をリフォームする！　A7.おせち😋　意外と好き。A8.彼と愛犬と健康に過ごす！

RIRIの幸せ三か条

- ♥ 毎日、自分にときめきを与えてあげる♥
- ♥ ダンサーとしても女としてもメンテを怠らない
- ♥ 彼氏とまったり過ごす時間で自分をゆるめる



RIRI
ダンサー（28歳／東京都）独身・子供なし

×

真優川咲
美の伝導師（30歳／東京都）独身・子供なし

姉agehaの美意識コンビ

キレイなコに世間は温かい 子供の頃から身にしみてる

咲「私、子供のころからコンプレックスの塊で。30歳になったときに一番キレイな自分でいようって決めて生きてきたの。20代までは若さでなんとかなるし、努力の差が開くのって30歳からだから」**RIRI**「意識高い！　でもわかる。どんな苦労したとしても、キレイになったほうが人生得。美容って自己満じゃないよね。だって美人に世の中は甘いもん」**咲**「それ、小4から感じてる。かわいくて明るいコがうらやましかったし、私も自分に自信持ちたいって思ってた」**RIRI**「それって女である以上、一生つきまとうよね。だからケアをおろそかにして不満を言う人を見ると、もったいないなって思う」**咲**「本当に。キレイになることって幸せになるチャンスだから」

咲の2016年買ってよかったもの♥



小さいスマホ充電器はマスト
↓持ち運べる充電器。ピンクがかわいいし、チャージが早くて優秀。3,000円くらいかな。

自撮りが盛れるライトつきケース
↑画面側に盛れるライトがついてるスマホケース。ちなみに背面は美咲ちゃんとの写真♥

天然成分のBBクリームとUVケア
↑通ってるコルギサロンのコスメ。健康な肌細胞を作ってくれるらしく、調子がイイ♪



咲の幸せ三か条

- ♥ 人にどう思われようと自分の道を追求✧
- ♥ とにかく美意識を高く常に美を追求する！
- ♥ 遊び歩かずに1人の時間もキープする

咲の年末年始Q&A

A1.ハワイ旅行♪　A2.思いつかない！　充実してた！　A3.どんな失敗も経験なので…。A4.お仕事。新しいことも挑戦した！　A5.ハワイで過ごします。A6.おいしいもの食べて、旅行して、貯金★　A7.おせちと手巻き寿司♥　A8.2016年より美しくなる

年末年始Q&A
Q1.2016年、楽しかったことは？　Q2.2016年、やり残したことは？　Q3.2016年、やっちまった的なことは？　Q4.2016年、がんばったことは？　Q5.カウントダウンの予定は？　Q6.お年玉で100万円もらえたら何に使う？　Q7.お正月といえば何食べる？　Q8.2017年の抱負を教えて！

ちょっとひと休み

平均年齢28.45歳！あの頃と今とでこんなに違う「幸せ」のカタチ

恋愛とイケメンと夜遊びが大好きだったあの頃。本当に大切なものを見極められるようになった今、幸せの感じ方がどう変わったのか、見てみましょう♥



楽しいことはたくさんある
でも幸せって見つかりにくい

Q. 最近、幸せだな〜と感じるのはどんなとき？

「好きな人に会ってキュンキュンしてるとき♥　女性ホルモン出てる〜って瞬間。(30歳・真優川 咲)」

「家族みんなでご飯を食べて、笑顔で過ごす時間。子供の楽しそうな笑顔を見たとき。(32歳・けいこ)」

「寝てるときにふと目が覚めたら、旦那さんが手をつないでくれてたとき♥　(28歳・大城あい)」

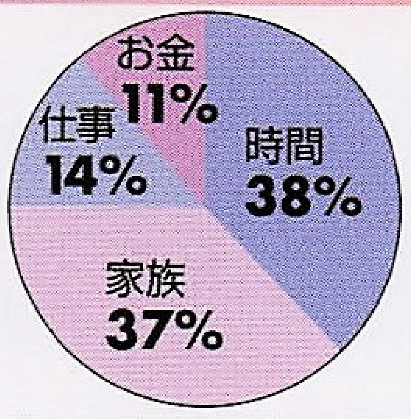
「日常を忘れられる時間。海外で見たことないものを見たり刺激を受けたとき。(26歳・小原優花)」

「今後の仕事の話をしてるとき。幸せというか、そういう時間が好きだし楽しい。(33歳・桜井莉菜)」

「クリニックに来てくれたお客さんに満足してもらえたとき。充実を感じる♥　(35歳・木村美和子)」

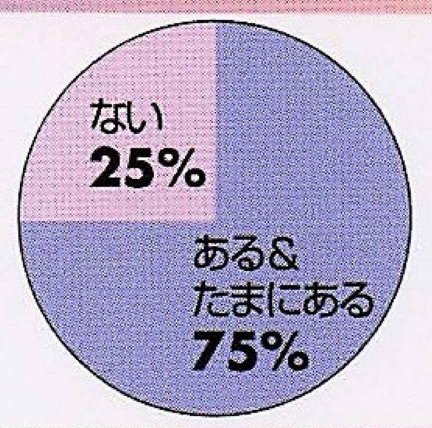
Q. 今の自分にとって何が一番大事？

若い頃は時間って無限にあると思ってたよね…。アラサーの今は忙しくて時間との戦い！　結婚＆出産した人は家族のありがたさを実感してるよう



Q. SNSで「私、リア充です」アピールをすることある？

SNSってそういうものでしょ、という意見が多数。SNSで見る他人の幸せは基本的に盛られてると思えば、イラッとこないし気がラクかも♪



Q. 男に求めるものって、昔と今で変わった？

20代前半まで	今
1位　顔	1位　安定感
2位　お金	2位　お金
3位　性格	3位　性格

20代前半まであんなにこだわってた顔がアラサー以降はランク外に。「イケメンは裏切る」など痛い目を見て学んだ部分もあるよう。そして結婚適齢期になったお姉さんたちが求めるものは安定感と収入！　苦労のない未来が大事！

Q. アラサーになってから週末はどんな風に過ごしてる？

「DJの仕事以外ではあまり出歩かないかな。海外にいる間は遊んでるけど！　(31歳・荒木さやか)」

「子供産んでから慢性的に睡眠不足…。仕事がない日はほぼ寝落ちしてる(笑)。(37歳・水野祐香)」

「無駄に出歩かず家で過ごす時間を大切にしてる。ゆっくり何かを考えたり。(31歳・加賀美早紀)」

「めっちゃ落ち着いた。若い頃は必ず飲みに行ってたけど、お家率が上がった。(33歳・早川沙世)」

「賑やかな場所に行かなくなった。でも外食は好きだからおいしいお店を探したり。(36歳・MERI)」

「彼とまったり過ごすのが好き♥　週4でクラブ行ってた時代が嘘のようです(笑)。(28歳・RIRI)」



なるようになるってラクな
気持ちで生きるのも大切♥

Q. ふとした瞬間に不安を感じる…それってどんなこと？

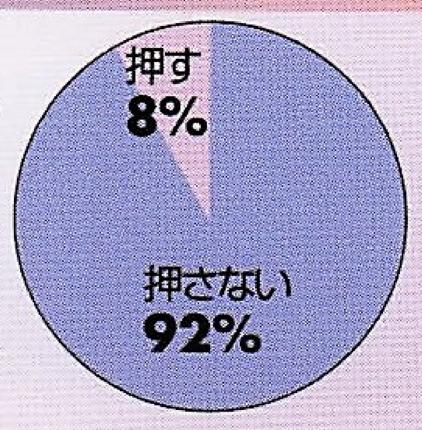
「夜中に地震があったとき。最近多くて本当怖いよ〜。家では1人だもん…💧(33歳・桜井莉菜)」

「子供産みたいから、そのとき仕事どうしようとか思う。産休あるのかなって。(31歳・杉山佳那恵)」

「自分に何かあったらどうしようって子供ができてからすごく考えるようになった。(33歳・早川沙世)」

Q. もし二十歳に戻れるボタンがあったら押す？

ぶっちぎりで押さない派が優勢。「今が楽しいから」「苦労したことも経験」など人生に悔いがないのが理由みたい。肌だけは戻りたいけど♥



Part2

自分らしい幸せにたどり着いた６人が本音を語ります♥

こ　れ　が　私　の　生　き　る　道

さやかの幸せ三か条

- ♥ 定期的に海外に行ってパワーチャージ
- ♥ 昔の自分もなかったことにせず認めてあげる
- ♥ 自分にプラスにならない人間関係は整理する

荒木さやか

専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし

2WAY ニット¥3,139／Color　スキニーパンツ¥1,851／GRL

インタビュー裏話♥

キャバ時代はバースデーイベントの数日で莫大な売り上げを出したことも。お金は怖いと言いつつ、もう少し稼いでもよかったかなと思うこの頃♥

さやかの年末年始Q&A

A1. イビサライフ♥　A2. やりつくした。むしろ、やりすぎた。A3. いずれ話せるときに話すかも…。（意味深）A4. 海外行くために仕事がんばった！　A5. マイアミ→メキシコを回りたい。　A6. 全部カジノにつっこむ♥　A7. おせち嫌いだからピザとか？　A8. 変わらず海外行きまくる！

さやかの 2016年買ってよかったもの♥



トムフォードは久々のヒット！
→トムフォードのウードウッドはメンズっぽい重ためな香り。久しぶりにお気に入りを見つけた！



オリンパスの防水カメラ
←オリンパスのTG-870は水中でも撮影できるのがイイ。液晶が回転するから自撮りもしやすい★



パイオニアの新しいCDJ
→DJの仕事用に買ったネクサスシリーズの新しい機種。ミキサーも揃えて全部で100万超えたかも。







すべてにおいて勝つことが自分らしさだと思ってた

海外行って好きなことやって、人の目を気にせず人生楽しむ…そんな風に生きられるようになったのって実はここ数年。それまでの私は今と正反対で、その反動で今があるって感じ。20代の頃、特にキャバ時代は人からどう見られてるかが最重要だった。店のナンバーワンになったとか、一カ月にいくら稼いだとか、勝ち負けとランクづけが常に頭を占領してる状態。『小悪魔 ageha』に出るようになってからはモデルのコたちに合わせなきゃって思いが強くなった。輪から外れないことで自分を保ってる部分があったと思う。女の世界ってそういうもんだよね。でもだんだん違和感が増えていって。数百万するジュエリーや時計を身につけても、どこか満たされなくて息苦しかったな。

自由は孤独
そ　れ　で　も　自　由　を　愛　し　て　る

自分らしく生きるために失うものだってある

何度も海外に行くうちに「私が求めてた生活ってこれじゃん！」って気がついた。さっぱりしてて嘘がなくて、誰が何してもおかまいなしっていうか。たぶん"荒木さやか"として扱われないことが心地よかったんだと思う。海外の暮らしに魅力を感じると同時に日本がイヤになって、自分を縛るものをどんどん手放していった。人から見たら好き放題すぎるかもしれないけど、それを押し通す分、失うものだってあるよ。結婚も出産も今じゃないって思ってるうちにタイムリミットがくるし、1人で眠れない夜にふと不安になることもある。でも絶対に守りたいものって、ほんの少しでいいと思うんだよね。SNSで病んだ発言したときに真っ先に連絡をくれる地元の友達とか、高め合える仲間とか。あとは世界一愛してるペットの犬とかね♥

年末年始 Q&A
Q1. 2016年、楽しかったことは？　**Q2.** 2016年、やり残したことは？　**Q3.** 2016年、やっちまった的なことは？　**Q4.** 2016年、がんばったことは？ **Q5.** カウントダウンの予定は？　**Q6.** お年玉で100万円もらえたら何に使う？　**Q7.** お正月といえば何食べる？　**Q8.** 2017年の抱負を教えて！

私が見よう見まねで作った料理を
テレビ見ながら食べてたら、くっきり二重の目で
こっちを見て「おいしいね」ってホメてくれる、
チャラく見えて根はマジメな彼氏を
前前前世から探してるのに

専属モデル(33歳/東京都)
独身・子供なし

桜井莉菜



オフショルニット
¥6,900 / DaTuRa
ルミネエスト新宿店

顔がタイプでマジメな人♥ それを譲るなら独身でいい

見た目もお金も性格も！って望んでるわけじゃなくて、私の場合は顔がタイプで性格がマジメだったら他は気にならない。背が低くても、私服がダサくても、お金がなくても（あ、でもヒモはいやw)。結婚のためにハードル下げる人もいるけど、私としてはその2点だけは譲れなくて。子供が絶対欲しいなら急ぐ必要あるけど、私はどっちでもいいから焦りがないんだ。だから結婚は100%好きになれる人以外とはしたくない！　妥協を許せない自分がときどき残念になるけどね。元彼と別れて1年、好きな人が現れなくて恋をできないさみしさはずっと感じてる。自分の気持ちなのにコントロールできないのがもどかしくて、もっと楽に人を好きになれたらいいのにってたまに思うよ。

莉菜の2016年買ってよかったもの♥



Wi-Fiでネット通信サクサク♪
スマホに通信制限かかるのがイヤで、お家にWi-Fiを設置！　つなぎたい放題だからマジ快適！



一生コレ使いたいくらいラブ♥
ルブタンの長財布は見た目も色もすべてを愛してる！　壊れたらまた買いたいくらいのお気に入り。

莉菜の幸せ三か条

- ♥ 幸せは彼氏といるときしか感じないもの
- ♥ だからそれ以外は「楽しい時間」として過ごす
- ♥ いま一番楽しいのは仕事の話をしてるとき

莉菜の年末年始Q&A

A1. カタログ撮影で行ったハワイ★　A2. んー…婚活かな？　A3. 海外行くとき入国審査に引っかかったこと。納得できない！　A4. 引っ越し！　短期間でがんばった！　A5 まだ迷い中。たぶん実家。A6. 貯金でしょ。A7. おしるこ♥　A8. 見た目の現状キープ&お仕事をもっとがんばる！



シャツ¥7,900 / MIIA

お母さんのことは大好き でも心は許せてなかった

お母さんとはね、ほぼ毎日LINEしてるよ。大人になってからやっと親子の距離感がつかめた感じ。不器用ながら、お互いに深い愛情を持っていることも理解できる。子供の頃はずっとさみしかったな。父がいなかったから母が朝から夜まで働きづめで。育ててもらってありがたいって思いがあったから、心配させたくなくて本心を隠すようになった。うまく甘えられずにイライラも孤独もひとりで抱えて、お母さんも生きるの大変なんだって自分を納得させてた。当時、年齢は子供なのに心は子供じゃいられなかったんだと思う。だからかな、今は旦那さんにめっちゃ甘えてて、やっと子供に戻れたみたいな癒しを感じてる。将来、子供ができたら友達みたいに何でも話せる関係になりたいな。私自身もまだ未熟者だから、親子として一緒に成長していけたらって思う。

早紀の2016年買ってよかったもの♥

華奢なリングはデイリー使いに
↑シンプルだから中指につけてるリングと組み合わせられるし、女性らしくて◎。新宿のルミネで。

スタッズにホレたスニーカー
↓髙島屋で見つけて即買い！　ハイカットのデザイン、スタッズ、レザーの質感すべてがツボ♥

早紀の年末年始Q&A

A1. 夏のバーベキュー♪　A2. 秋にバーベキューできなかった…。A3. あるパーティーでお財布を盗まれた。A4. 自身のブランド立ち上げ。A5. ガキ使観てると思う。A6. 引っ越ししたお家の家具を買う！　残りは貯金。　A7. おもち&おせち★　A8. キレイな筋肉をつけてしなやかボディーに♥

子供ができたら
「おかえり」って
迎えてあげたい。
私はひとりだったから



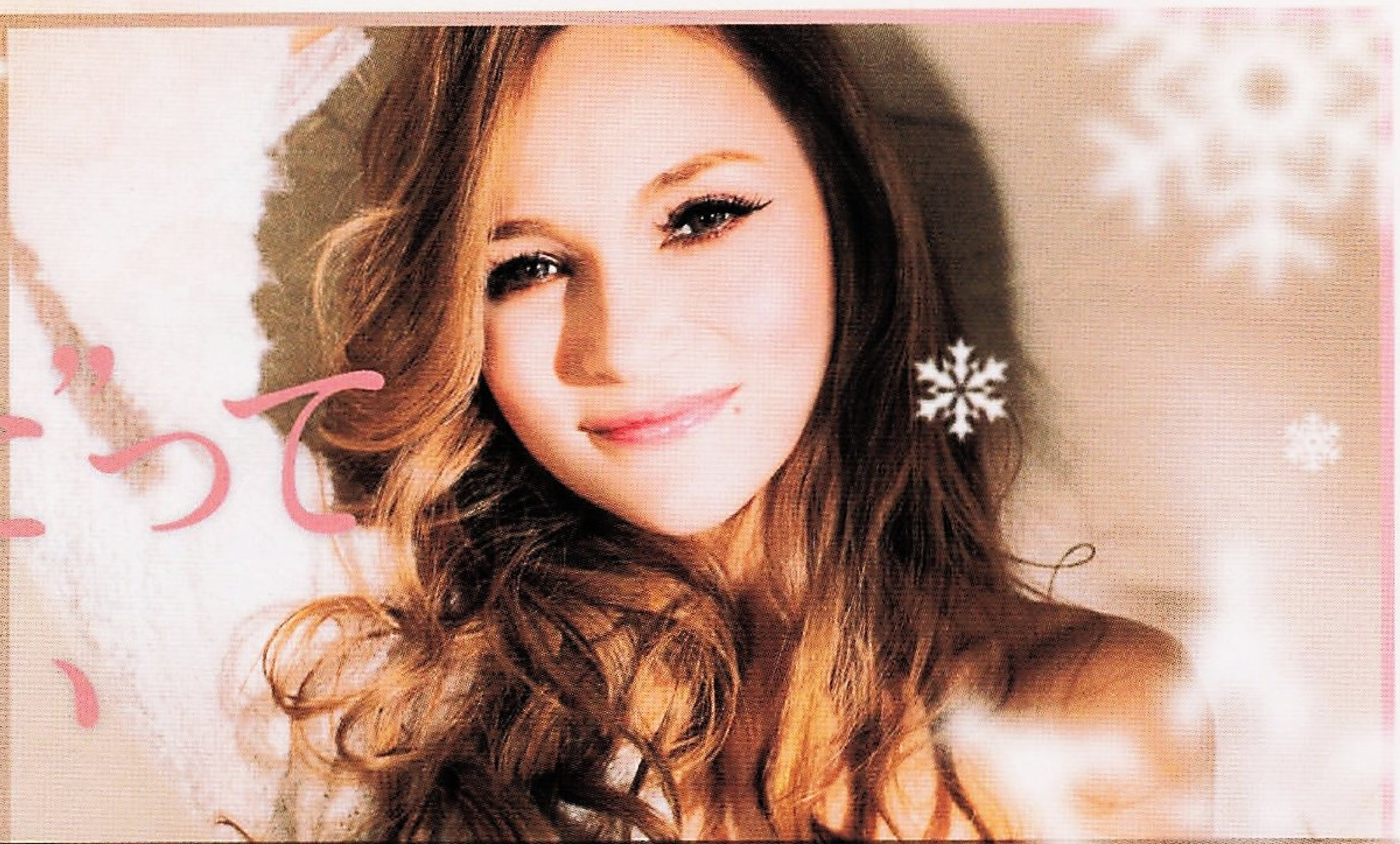
早紀の幸せ三か条

- ♥ 仕事だけじゃなくプライベートも充実させる
- ♥ 旦那さん、お母さんなど家族を大切にする
- ♥ 人に合わせずに自分が心地よく過ごすこと

加賀美 早紀

専属モデル(31歳/東京都)既婚・子供なし

再婚、妊娠して“この人でよかった”って思う瞬間しかない





インタビュー裏話♥

撮影に現れたMERIさんの妊婦姿にモデル仲間からも祝福の嵐♥ ベビーの性別は生まれるまで確認しないそうで、2月の出産が楽しみです♪

ありえないと思ってた人が一番大切な人に変わった

すでにブログで報告しているので知ってる方もいると思いますが、再婚、そして妊娠しました♥ お腹の命は今8カ月。あまりにも早い展開に、自分の意思ではコントロールできない運命みたいなものを感じて不思議な気分。最初は喜びよりも驚きが勝ってたけど、今は全力で向き合ってる！ 昔から授かったら産むの一択だったから迷いはなく、ただ動揺は激しかった。とことん自分と向き合った結果、あぁ彼でよかったなぁ…って思いが広がって。彼は長い知り合いで、まさか恋愛関係になるとは思わなかった相手。でも私に対する誠意を感じたときに「この人と寄り添ってみよう」って決めたの。そして一歩踏み始めた私に、妊娠っていう奇跡が訪れた。

MERIの年末年始Q&A

A1. まさかの妊娠に自分が一番びっくり！ A2. なし。むしろフルスロットルだった。A3. お財布を井の頭線ですられる…。A4. 引っ越ししながら仕事＆保育園探し。A5. 旦那さんと2人きりの最初で最後のカウントダウン♥ A6. ベビーアイテム！ A7. 雑炊♥ A8. メス力高いママになる！

MERIの幸せ三か条

- ♥ 日常にあるさりげない幸せに気づく能力を持つ
- ♥ 妻であり母であり女。メス力は鍛え続ける！
- ♥ 健康第一！ 体のことを考えて行動する

ニットワンピース¥6,900／SPIRALGIRL 渋谷109店

MERI

TOKYO NADESHIKO ブロガー（36歳／東京都）バツイチ既婚・妊娠8カ月

結婚は支え合い。相手次第で癒しにも負担にもなりえる

元夫との生活を振り返ると、やっぱりお互いに無理してたんだと思う。あの頃の私たちは結婚生活を続けることに必死だった。でも、どんなに努力しても心が重ならないことってあって、認めたくなくても、それが現実で。離婚の決断は苦しかったけど、幸せ探しをリセットするときだと心を決めた。今、なにげない日常やささやかな出来事にこそ幸せがあると気づけたのは、主人のおかげ。ないものねだりを続けていると、きっと大切なものを見過ごしてしまう。彼と接していると結婚は支え合いなんだと実感するし、おだやかな時間に包まれてることをうれしく感じる。子供が産まれたら、3人で温かい生活をつくっていきたいな。もちろん、メス力の強化は続けていくけどね♥

MERIの2016年買ってよかったもの♥



ダイソンの温冷ファンヒーター

←空気清浄機つきの温風＆冷風ファン。一台三役で一年中活躍するし、細かい猫の毛も一網打尽！

食洗機で家事の負担を軽減



→子供が産まれたらますます忙しくなると思って、少しでも時短のために食洗機を思い切って購入。



ミシャのクッションファンデ

←簡単にツヤ肌になれてカバー力も高め。水分が多いから乾燥にいいし、プチプラの¥1,000！

年末年始Q&A
Q1.2016年、楽しかったことは？ **Q2.**2016年、やり残したことは？ **Q3.**2016年、やっちまった的なことは？ **Q4.**2016年、がんばったことは？ **Q5.**カウントダウンの予定は？ **Q6.**お年玉で100万円もらえたら何に使う？ **Q7.**お正月といえば何食べる？ **Q8.**2017年の抱負を教えて！



杉山佳那恵

専属モデル
(31歳／東京都)
独身・子供なし



ニットコート¥10,990／RESEXXY 渋谷 109 店　キャミソール¥3,900／DaTuRa ルミネエスト新宿店

佳那恵の年末年始Q&A

A1. シンガポールに行ったコト♥　A2. 家族旅行に行けなかった…。でも 2017 年は行くよ♪　A3. 変な男に引っかかりそうになった。A4. 仕事！　A5. まだ決めてないけど、実家かな？　A6. マカオ行ってギャンブルに投資する（笑）！　A7. おすし＆おもち♥　A8. 今後の人生計画をしっかり立てる！

地味にスゴイ安心と信頼と実績の男

私の高飛車な恋愛観をガラリと変えてくれたのは彼の包容力

突然ですが私、大切な人ができました♥　7 年間くらい友達関係が続いてて、悲しいときや辛いときにいつもそばにいてくれた人。そんな彼が隣にいるのは不思議だけど、すごくしっくりきてる。私って今まで一目惚れで始まる恋愛が多かったんだよね。SNS 映えするようなイケメンにパッと熱くなって、ちょっとでも期待ハズレなことがあると一気に冷めちゃうタイプ。ある日「あれ？　私めっちゃ面倒くさい女になってる？」って気づいて、目線を変えようって思った。そしたら彼のことが頭に浮かんで。一番信頼できて、カナのことわかってくれるのってアイツ？って。今はお互いの時間を大切にできるいい関係。この落ちつく感じ、嫌いじゃないんだよね♥

佳那恵の幸せ三か条

- ♥ たまにはひとりで好きな場所に行って過ごす
- ♥ あれもこれもと欲を出しすぎない！
- ♥ プライベートのストレスを仕事に持ち込まない

佳那恵の 2016年買ってよかったもの♥

ミシャのミニオンコラボコスメ
↓ミニオン大好きだから使うのもったいない♥　シャドー、ファンデ、リップなどまとめ買い！

フェンディのスニーカー★
↑丸っこいスタッズがかわいくて、一目惚れ♥　白だから慎重にはいてるよ(笑)。12 万くらい。



ワンピース（1月発売予定）¥6,990／RESEXXY 渋谷 109 店

木村美和子

渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長（35歳／東京都）独身・子供なし

老化から逃げるは得だし役に立つ



最近はたるみ改善の小顔注射にハマってます♥

美和子先生の幸せ三か条

- ♥ たくさんの人にちやほやされようとしない
- ♥ そろそろ子供を産む時期を真剣に考える
- ♥ 休みをしっかり取って体をいたわる★

美和子先生の年末年始Q&A

A1. 女友達とイベントなど行って遊んだこと♪　A2. 仕事が忙しくて美の追求が足りなかった。A3. 仕事ばかりで休みが少なすぎた！　A4. 毎週、新潟と東京の往復生活。疲れた…。A5. 旅行できたらいいな♪　A6. 貯金！　A7. 伊勢海老食べたい(笑)。A8. もっと美と若さを追求したい！

美和子先生の 2016年買ってよかったもの♥

ピンクダイヤ入りの J12
これもシャネル。J12 は定番だけど、ピンクのダイヤが新鮮。自分へのごほうびとして投資♪



シャネルのブレスタイプ腕時計
世界限定 100 個と聞いて思わず購入♥　ピンクのチェーンがかわいい！　ハワイで 60 万くらい。

職業柄、美容施術には積極的。と言っても目を広げるとか鼻を高くする施術に興味はなくて、もっぱらアンチエイジング系。小顔注射は定期的にやってるし、ボトックスを首に打つとたるみに効くって聞いて試したり。私が院長をしてるのは口元美容専門のクリニックで、治療よりも美しさを望むお客さんが多いから、自分自身もキレイでいる努力はしていたい。人気のリップデザイニングは、もともと自分のコンプレックスを解消したくて始めた施術。唇が薄いのがイヤで、どうしたらメイクなしでもシワのないぷっくりリップをキープできるかを試行錯誤したんです。自分磨きと仕事がマッチしてるからどちらも真剣勝負！　年齢に負けずに、貪欲にかわいい女性を追求していきたいです♥



LINK ITEM 02

ビジューつき ボアパーカー

ずっと触っていたくなる、ふわっふわのボアパーカー。超ビッグなフードと、キラキラのビジューがDaTuRaらしい♪

ボリューミーなボアアウターで 西海岸のセレブっぽく♪

大きなフードは小顔効果も抜群☺ オフホワイトとブラックの2色展開だよ。ビジューつきボアパーカー各¥8,900、(Rina) キャミソール¥3,900、デニムショートパンツ¥6,500／すべてDaTuRa (Ryuji)Vネックロン T ¥6,000／ VANQUISH デニムパンツ¥22,000／Black by VANQUISH アクセサリー／モデル私物



LINK ITEM 03

ロゴパーカー

夏に大好評だったオソロパーカーの冬バージョン♡ DaTuRaのロゴとバラをサーフっぽくアレンジしたプリントがカッコイイ！

後ろ姿でもラブラブ感を アピールできちゃう♡

レイヤードしやすい薄手のパーカーは1枚持っていると便利。部屋着にしてもいいよね☺ ロゴパーカー各¥7,900、(Rina) デニムショートパンツ¥6,500、(Ryuji) バラ柄ショートパンツ¥6,900／すべてDaTuRa

LOVE & PEACE♡ 過ごすの冬

アイテムがこの冬も登場！ 今回はラフでカジュアルなプレゼントするのもオススメ♡

Rina Sakurai,Ryuji Kawaguchi **THANKS**_AWABEES **EDIT&TEXT**_Rimi Suminaka



DaTuRaのオソロアイテムで2017年も
ダーリンとダチュラー

いつも大好評で完売しちゃう、ダーリンとオソロで着られるユニセックスアウターやプリントパーカーがお目見え。これからの時期、ダーリンに

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) **HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto **STYLING**_Mizuki Nakano **MODEL**_

LINK ITEM 01

カウチン風ガウン

極太で上質な毛糸を使い、裏地にボアを使用しているから、真冬でもあったか♡ 立体的な編みデザインで、サラッと羽織ってもカジュアル&リッチな雰囲気。

こなれたガウンをオソロで着た
真冬のさわやかリンク

カジュアルな着こなしはもちろん、ワンピに羽織ってハズすのも可愛い♡ カウチン風ガウン各¥12,000、(Rina) キャミソール¥3,900／すべてDaTuRa (Ryuji) Vネックニットソー¥8,000、デニムパンツ¥22,000／ともにBlack by VANQUISH アクセサリー／モデル私物

DaTuRa
[WEB STORE] blanccloset.com/datura [Instaglam] @daturaofficial
㊂ DaTuRa 渋谷店 ☎ 03-3477-5059



本当に使えるアイテムだけを私たちが厳選しました!!

コスメ大賞

豪華プレゼントつき♥

毎年恒例！ この1年人気だったアイテムを決める、コスメの祭典✧ 日々アップデートされていく私たちの情報を総まとめにしました 2017年以降もきっと役に立つ最新ニュースも一緒にお届けします

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Asami Yamamoto（ADDICT_CASE） EDIT&TEXT_Marika Koizumi

自まつならではの抜け感で盛れるオトナのヌーディeye♥

2016姉的 MAKE NEWS 1

下つけまが絶滅！

つい数年前までは上下つけまが当たり前だったのに、ついに下つけまを使う人がほぼゼロに！ 自まつorまつエク率がぐんぐん上昇✧

2015年

まだまだつけまは健在✧。ただ、「盛りたいときはつけま、普段は自まつにマスカラ」と使い分けるコも。

2014年

2年前まで上はもちろん下もフルつけまで なるべく毛束が細くて自然なつけまが主流だったよ✧

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

PRESENT マークがついている商品は読者プレゼントです。

ハガキに欲しいアイテムの番号を書いて送るか、オンラインで応募してください♥

姉的下つけまナシメイクのやり方♥

1 自然なブラウンライナー♥

下まぶたの目尻2／3くらいに茶色のアイラインを引Kよ。なじみやすいペンシルタイプを使用。

ラブライナー ペンシルスムース ノーブルブラウン¥1,600／msh

2 ハイライト的にゴールドを

ツヤ感のあるゴールドのシャドーを下まぶたの目頭1／3にON。目元に自然な立体感が出るよ。

アディクション ザ アイシャドウ 91／ヘアメイク私物

3 シャドーでラインをボカす

①で描いたアイラインをボカすように、シャドーを重ねる★ 自然になじませるようにON!

M・A・C スモールアイシャドウ テンプティング／ヘアメイク私物

4 マスカラを丁寧に✧

上下のまつげにマスカラをたっぷり塗って長さを演出。下は、ブラシをタテにして丁寧に塗るよ✧

ヘレナ ルビンスタイン ラッシュクイーン／ヘアメイク私物

Part 1 アイメイク編 Eye Make

今回は殿堂入りを発表♥

世の中には星の数ほどコスメがあるけれど、その中から

姉的最優秀 2016→2017

アイシャドー EYE SHADOW



殿堂入り

KATE
ダークナイトグロウ BR-1
編集部私物

KATEのシャドーは毎年人気✧ ベースに使うウェットシャドー入りで便利♥ 「濡れたようなツヤ感がキレイ♪」（歩さん・25歳）



デパコス

ADDICTION
ザ アイシャドウ 068,092,099
¥2,000／アディクション ビューティ

理想の色が必ず見つかる豊富なカラバリ✧ ツヤ系からマットまで全99色☺ 「発色が良くて、キレイなグラデができる✧」（理沙子さん・31歳）

PRESENT 20 1名様

ドラッグストア

リンメル
ロイヤルヴィンテージアイズ 009
¥1,500／リンメル



便利な4色入り♥ 秋冬にピッタリの、暖かみのあるカラーが人気☺ 「しっとりしたパウダーで粉飛びしない✧」（沙樹さん・29歳）

マスカラ MASCARA



殿堂入り

メイベリン ニューヨーク
ボリュームエクスプレスロケット 01
¥1,400／メイベリン ニューヨーク

マスカラと言えばメイベリン、というのはもはや定説☺ ダマにならないと評判✧「液がスッとキレイにつく♥ お湯落ちも◎」（遥さん・30歳）

PRESENT 22 2名様

コレも人気!

フローフシ
モテマスカラ リペアVo-R(ボリューム) ディープブラック
¥1,800／フローフシ

繊維入りで長さとボリュームどっちも出るって好評☺ 「まつげ1本1本がハッキリするし、パサつかないのも良い✧」（晶子さん・27歳）

ペンシルアイライナー PENCIL EYELINER



殿堂入り

ビボ
アイフルアイライナー A1
¥400／エリザベス

若い頃から長年愛用している一途なお姉さんが大勢! 「描きやすくてリーズナブル。他に変える意味がわからない♥」（奈美さん・33歳）

PRESENT 21 5名様

コレも人気!

EYESCREAM
ジェルアイライナー チョコレート
¥1,200／msh

粘膜ライン用に愛用しているコからの票が集中☺ 「するする描けるし発色が濃密!」（あみさん・31歳）

上つけま EYELASH



殿堂入り

Diamond Lash
シークレットeye
¥1,400／SHO-BI
ドーリーeye
¥1,000／SHO-BI
クチュールeye
¥1,400／SHO-BI

PRESENT 23 セットで3名様

上つけまは、ほぼDiamond Lashの一人勝ち状態♥ 「どんどん新作が出るから、そのときの気分や場面で色々試せる☺」（みずきさん・28歳）

リキッドアイライナー LIQUID EYELINER



殿堂入り

K-Palette
リアルラスティングアイライナー 24h WP SB001
¥1,200／K-パレット（クオレ）

とにかく落ちない、描きやすいと長年に渡って人気✧ 「他のアイライナーに浮気しても、結局コレに戻ってくる♥」（美沙さん・34歳）

コレも人気!

エム・エス・エイチ
ラブライナー リキッド BR
¥1,600／msh

今回は深みのあるブラウンが人気✧ モデルにも愛用者が多い☺ 「お湯で簡単に落ちるし描きやすい筆が好き!」（愛さん・26歳）

アイブローマスカラ
EYEBROW MASCARA

ヘビーローテーション
カラーリングアイブロウ 01
¥800／伊勢半

PRESENT 25 5名様

殿堂入り

眉マスカラと言えばコレ♥ 「カラバリがたくさんある♥ 明るい髪色に合うカラーがたくさんあるのが嬉しい✧」（美奈子さん・28歳）



KATE
アイブロウカラー N LB-2
編集部私物

コレも人気!

こちらも定番のアイテム♥ 「液がサラッとしてるから塗りやすい😊 ムラなく色がつくところもお気に入り✧」（玲奈さん・33歳）

アイブローパウダー
EYEBROW POWDER

KATE
デザイニングアイブロウN EX-4
編集部私物

PRESENT 24 1名様

まゆげはもちろん、そのままノーズシャドーに使うコがほとんど。「色の調節ができるし、使いやすいからずっとコレ♥」（美里さん・34歳）



殿堂入り

インテグレート
ビューティートリックアイブロー BR731
¥1,200（編集部調べ）／資生堂



コレも人気!

ハイライトカラーも入ってお得✧ 「嬉しい4色入り♥ 自分色に調整できるし、発色が自然だからお気に入り✧」（美希さん・25歳）

2016姉的 MAKE NEWS 2

涙袋をあまり強調しなくなった♥

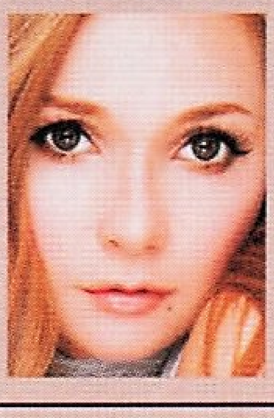
涙袋全盛期

2012年頃から空前の涙袋ブームが到来♥ お姉さんたちも、こぞってツヤ感のあるシャドーをのせたり影を作って、涙袋をぷっくりさせていた😊



2014年当時、涙袋強調メイクは未だ人気♥ 自然なゴールド系シャドーを使うのが主流♥

今はこんな！



涙袋ブームが徐々になくなる…。特に2016年になってからは、シャドーも薄づきになり自然に🐱

まゆげが気持ち細くなった♥

太眉全盛期

ここ数年続いた、ぼさぼさ太眉ブームについに終焉の兆しが！ 自眉を生かしつつ、眉尻を若干細めにするのが今っぽいと話題になったよ✧



2015年までは、太めで角度をほとんどつけない太眉がブーム♥ 強い目力が出ると人気に😊

今はこんな！



相変わらず角度は、ほぼないけど眉尻を細く♥ 自眉を伸ばせばいいという時代は終了🐱

アイブローペンシル
EYEBROW PENCIL

ビボ
アイフル マユズミA 6
¥400／エリザベス

PRESENT 26 5名様

ポーチに長年入ってる、説明不要の逸品✧ 「とにかく長持ちするからコスパが良い！ 明るい色があるのも◎」（陽菜さん・30歳）

殿堂入り



資生堂
眉墨鉛筆 ダークブラウン
¥200／資生堂

200円というリーズナブルな価格と、ドラッグストアで買えるのが人気の理由♥ 「高校生の頃からずっとコレ！」（愛さん・27歳）

コレも人気!

Part 2 リップ編 Lip

グロス
GROSS

ジルスチュアート
ジェリーリップグロス N 01
¥2,200／ジルスチュアート ビューティ



コレも人気!

ツヤのある発色とかわいい見た目が人気✧ 「少し硬めのテクスチャーで、唇に立体感が出る♥ 透明感のある色🐱」（ななさん・26歳）

ディオール アディクト
リップマキシマイザー 001
編集部私物



殿堂入り

コラーゲンとヒアルロン酸入り✧ 「リップクリーム代わりやグロスとして愛用😊 塗るとピリッとして、ふっくらしてくる✧」（陽子さん・28歳）

マキアージュ
エッセンスジェルルージュ RD400
¥2,300（編集部調べ）／資生堂



コレも人気!

立体形状を記憶する濃密ジェル♥ 「肌なじみの良い色😊 下地にリップを塗らなくてもシワが目立たないよ♥」（美々さん・35歳）

リップ
LIP

イヴ・サンローラン
ルージュ ヴォリュプテ シャイン15、43、49
各¥4,100／すべてイヴ・サンローラン・ボーテ

発色、ツヤ感、見た目…すべてが完璧♥ 「ツヤツヤで、のびがいい😊 グロスなしでもキレイ！ リピ買いしてる♥」（美穂さん・30歳）

殿堂入り





Part 3
ベースメイク編
Bas Make

専属モデル（24歳／東京都）
独身・子供なし
根本弥生

実年齢より若く見せるコツは美肌と血色✧

2016姉的
MAKE NEWS
3
血色メイクブーム♥

若いときと同じマットメイクじゃ疲れて見えたり、古くさく見えることが判明💧 チークやリップで顔に色みを投入して若見えを図る😊



チークやリップで色を投入するだけじゃなく、ツヤ肌に仕上げることで更にキレイで健康的な肌に😊



アイメイクが徐々に薄くなってきた分、チークを強調させたり、リップの色で冒険するコが増加😺

この血色メイクの作り方♥

1 最初にクリームチークをON!



頬の高い位置にクリームチークをのせたら、パフでポンポン叩いてなじませるよ😺

CANMAKE クリームチークCL 06 ¥580／井田ラボラトリーズ

2 上からパウダーチークを重ねる😊



プロセス①でクリームチークをのせた場所に、パウダーチークを重ねることで発色アップ♥

ミックスブラッシュコンパクトN 02¥4,500／ジルスチュアート ビューティ

3 リップはムラにならないように♥



唇全体に、まんべんなくリップを塗るよ😊 ツヤツヤで肌なじみのいい色をチョイス✧

ルージュ ヴォリュプテ シャイン43¥4,100／イヴ・サンローラン・ボーテ

4 グロスは真ん中にたっぷりと♥



赤みのあるグロスは、真ん中にのせてなじませる✧ 普通に塗るより立体感が出るよ😊

CANMAKE キャンディラップリップ 04／ヘアメイク私物

チーク
CHEEK

2016年は肌ツヤが良く見えるクリームタイプが人気♥「指でラフにのせるだけでキレイにつく♥ 適度なツヤ感も好み！」（菜穂さん・29歳）



CANMAKE
クリームチーク CL06
¥580／井田ラボラトリーズ

ドラッグストア

PRESENT 27 3名様



ジルスチュアート
ミックスブラッシュ コンパクトN 02
¥4,500／ジルスチュアート ビューティ

デパコス

一度使うとハマってリピ買いするコが多数😊「1色だけでも、4色混ぜても使える♥ ほわっとした発色も◎」（智恵さん・28歳）



M·A·C
ミネラライズ ブラッシュ デインティ
¥3,500／M·A·C

殿堂入り

カラバリ豊富なM·A·Cのチークの中でダントツ人気！「本当に肌ツヤがある人みたいに見える、絶妙な色とシアー感♥」（ゆりさん・27歳）



パウダーファンデ
POWDER FOUNDATION

殿堂入り

24h cosme
24h シルキーエアヴェール ミネラルファンデーション
¥4,740／24h cosme（ナチュラピュリファイ研究所）
プレミアム ミネラルファンデーション
¥5,200／24h cosme（ナチュラピュリファイ研究所）



PRESENT 29 3名様

PRESENT 28 3名様

軽いつけ心地の"シルキーエアヴェール"とエイジングに特化した"プレミアム"両方人気。「石鹸で落とせる安心感♥」（雅さん・31歳）

マキアージュ
ドラマティック パウダリーUV OC10
ドラッグストア

¥3,000（編集部調べ）、コンパクトケース¥1,000（編集部調べ）、スポンジパフ¥500(編集部調べ）／すべて資生堂



ムース生まれのパウダーファンデだから、ふんわり軽い♥ 「毛穴、色ムラ、乾燥をまるっとカバーしてくれる😊」（莉緒さん・32歳）

CHANEL
ペルフェクシオン ルミエール エクストレム コンパクト 20
デパコス

編集部私物



PRESENT 30 1名様

カバー力抜群なのに塗った感ナシと評判♥ 「夜になってもサラサラで崩れないし、本当に毛穴が消える!」（愛美さん・29歳）

下地
PRIMER

殿堂入り

ソフィーナ プリマヴィスタ
皮脂くずれ防止化粧下地
¥2,800（編集部調べ）／花王ソフィーナ



本当に崩れないテカらないと人気。「夏は顔全体、冬はテカリやすいTゾーンと小鼻に使用😊 夜までサラサラ♥」（加奈さん・30歳）

デパコス



ADDICTION
プライマー
¥3,800／アディクション ビューティ

ツヤ感を出したいならコチラ♥ 「スーッとのびて潤う😊 自然なツヤ感が出るし乾燥しないので、今の季節にマスト😺」（明子さん・27歳）

ドラッグストア



マキアージュ
ドラマティック スキンセンサー ベース UV
¥2,600／資生堂

サラッとした塗り心地♥ 「崩れにくいのはもちろん、コレを塗ると顔色が1トーン明るくなるから病みつきです✧」（美香さん・35歳）

リキッドファンデーション
LIQUID FOUNDATION

RMK
クリーミィ ファンデーション N 102
¥5,000／RMK Division



殿堂入り

保湿力が高くて、スフレみたいな肌になれると長年人気♥ 「乾燥が気になるときは絶対コレ♥ ツヤ感もいい感じ😊」（綾さん・29歳）



PRESENT 32 1名様

デパコス

エスティ ローダー
ダブル ウェア ステイ イン プレイス メークアップ 36
編集部私物

セミマットな仕上がり。長時間塗りたて肌をキープ! 「少量でもカバーしてくれるし本当に崩れない😊」（真美さん・36歳）

MISSHA
ミシャM クッション ファンデーション（モイスチャー）No.23
ドラッグストア

¥1,000／ミシャジャパン



PRESENT 33 3名様

薄づきで潤いたっぷりのクッションファンデが人気♥ 「あまり塗った感がないのに、くすみや毛穴をカバーしてくれる!」（舞さん・33歳）

コンシーラー
CONCEALER

殿堂入り

イヴ・サンローラン
ラディアント タッチ 2
¥5,000／イヴ・サンローラン・ボーテ



クマやくすみをカバーしてくれるのはもちろん、立体感も演出♥ 「筆タイプで使いやすい😊 自然なツヤ感✧」（真子さん・30歳）

クレ・ド・ポー ボーテ
コレクチュール ヴィサージュs NO
編集部私物

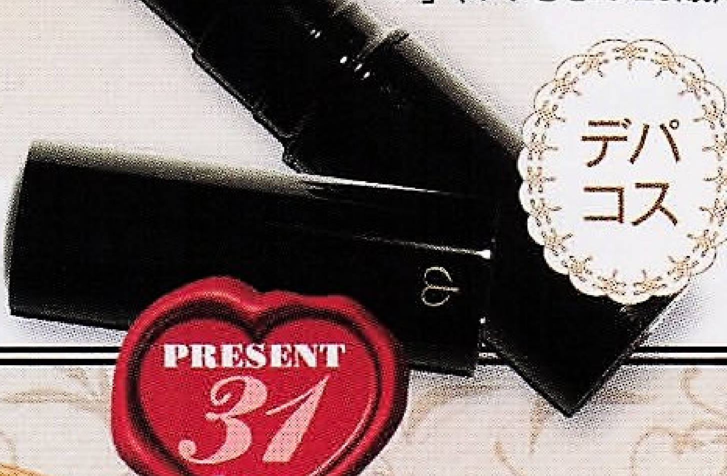
ニキビ痕や小鼻の毛穴がキレイに消えると評判。「ムラにならずにツルンとした仕上がり✧ コレ以外使えない」（みゆきさん・29歳）



ドラッグストア

CANMAKE
カラースティック No.02
¥580／井田ラボラトリーズ

プチプラなのにカバー力は十分✧ 「クレヨンみたいにスルスルのびる😊 ハイライトにも使えて便利」（里穂さん・31歳）



デパコス

PRESENT 31 1名様

ハイライト
HIGHLIGHT



デパコス

M・A・C
ミネラライズ スキンフィニッシュ／ナチュラル（ライト）
¥4,500／M・A・C

ミネラル成分配合で、陶器のような美肌に仕上がるアイテム✧ 「絶妙なツヤ感で、自然な立体感が出せる♥」（優子さん・29歳）

CANMAKE
ハイライター No.05
¥550／井田ラボラトリーズ

PRESENT 34 3名様

殿堂入り



少しピンクがかったホワイト系のカラー。「とにかく発色、ラメ感がキレイで、若い頃からずっとリピート中♥」（舞衣子さん・31歳）

CEZANNE
フェースコントロール カラー 1
¥400／セザンヌ化粧品

ドラッグストア



PRESENT 35 3名様

シャープな立体感を演出できるマットホワイト♥ 「軽くのせただけでメリハリが出るし、何と言ってもプチプラなのが嬉しい✧」（真由さん・28歳）

フェイスパウダー
FACE POWDER

クリアラスト
フェイスパウダー ハイカバー白肌オークルa
¥1,500／BCL

殿堂入り



このお値段で極上のカバー力♥ お人形さんみたいなツルツル肌に✧ 「軽くのせるだけで毛穴ゼロの美肌になれる😊」（亜紀さん・29歳）

CHANEL
プードゥル ユニヴェルセル リーブル
編集部私物

デパコス



色ムラを整えてセミマットな仕上がりに。「乾燥知らず。崩れてもキレイな崩れ方だから上からお直しすればOK!」（千里さん・30歳）

ドラッグストア



CandyDoll
ホワイトピュア パウダー（ノーマル）
¥1,590／CandyDoll（T-Garden）

光拡散効果で毛穴をカバーしテカリを防ぐ。「しっとりしたつけ心地。塗った感のないツヤのある仕上がりが好き♥」（愛佳さん・26歳）



Part 4 スキンケア編 Ski Care

日々変化していく私たちの肌を守ってくれる神コスメ♥

専属モデル（33歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

洗顔 FACE WASH

専科
パーフェクトホイップn
120g（オープン価格）／資生堂

殿堂入り

肌本来の潤いを守って洗う洗顔料✧。「もっちりした泡で優しく洗顔できる♥ 程よいサッパリ感がクセになる✧」（美希子さん・30歳）

ロゼット
洗顔パスタ（普通肌）
¥650／ロゼット

PRESENT 37 10名様

コレも人気!

古い角質をしっかり取り除いてくれる✧。「サッパリした洗い心地♥ 使い続けるうちに毛穴が薄くなった気がする😊」（有希さん・27歳）

クレンジング CLEANSING

ビフェスタ
うる落ち水クレンジング シート ブライトアップ
46枚入り¥550／マンダム

コレも人気!

毛穴の黒ずみや汚れも落とす大判シート。「シートが大きくて使いやすい♥ ウォータープルーフのアイメイクも落ちるよ😊」（蘭さん・29歳）

ビオレ
メイク落とし パーフェクトオイル
230ml（オープン価格）／花王

殿堂入り

PRESENT 36 2名様

濡れた手でも使えるのが人気の理由!「お風呂の中で使えるし、オイルなのにヌルヌルしてなくて洗い上がり◎♥」（友美さん・26歳）

ソフティモ
スピーディクレンジングリキッド
¥570／コーセーコスメポート

コレも人気!

100%オイルカットのメイク落とし。濡れた手でも使用OK! 「スッキリした洗い上がりでお気に入り。まつエクにも使える!」（奈美さん・25歳）



ツヤツヤの美肌はキレイなお姉さんの絶対条件♥

専属モデル（33歳／東京都）
独身・息子１人
早川沙世

化粧水 TONER

殿堂入り

無印良品
化粧水・敏感肌用・高保湿タイプ
¥649（200ml）／無印良品 池袋西武

ここ数年で一気に人気が定番化した無印良品の化粧水✧「たっぷり使える！　ピリピリしないし、無印良品の化粧水にしてから肌が安定😊」（明日香さん・33歳）

PRESENT 41 1名様

コレも人気！

オルビス
オルビスユー モイスト アップローション
¥2,800／オルビス

エイジングに特化した化粧水。「暖房が効いた室内でも全然乾燥しない😊　保湿力が高いのが嬉しい✧」（結衣さん・31歳）

乳液 MILKY LOTION

殿堂入り

なめらか本舗 乳液NA
¥900／常盤薬品工業

イソフラボン入りで、お肌ふっくら✧「ドラッグストアで手軽に買えるし、しっとり具合も良いからリピ買いしてる♥」（静香さん・26歳）

コレも人気！

アルビオン
エクサージュホワイト ピュア ホワイトミルクII
¥5,000(200g)／アルビオン

肌のすみずみまで潤いを24時間キープ♥「乳液をコレにしてからニキビができにくくなったし、肌がやわらかくなった✧」（綾さん・34歳）

美容液 ESSENCE

殿堂入り

SK-II
R.N.A.パワー ラディカル ニュー エイジ
¥11,500(編集部調べ)／SK-II

言わずと知れたSK-II✧「ホイップクリームみたいな感触でのびが良い♥　使い続けるうちにモチ肌になる♪」（真琴さん・32歳）

コレも人気！

コスメデコルテ
モイスチュア リポソーム（コスメデコルテ 化粧液）
¥10,000(40ml)／コスメデコルテ

洗顔後、すぐ肌になじませると角質深くまで浸透✧「真冬の乾燥がひどい時季でも、つけて寝ると翌朝ふっくら♥」（優希さん・27歳）

角質ケア HORNY CARE

コレも人気！

ダイソー
ピーリングジェル
編集部私物

100円なのにコレは優秀、と話題のアイテム✧「濡れた肌に塗って、マッサージ後に洗い流すとちゃんとツルツルになる♥」（幸子さん・25歳）

殿堂入り

LUSH
ヴィーナス誕生SP
¥1,436／ラッシュ・ジャパン
パワーマスクSP
¥908／ラッシュ・ジャパン

PRESENT 38 10名様

PRESENT 39 10名様

"ヴィーナス誕生"はムースみたいにフワフワ。"パワーマスク"はスースー感が人気。「どっちも顔と体に使える♥」（優香さん・27歳）

クリーム CREAM

コレも人気！

ドゥ・ラ・メール
クレームドゥ・ラ・メール
編集部私物

柔らかく、キメの整った肌に導く憧れの高級クリーム♥「ドゥ・ラ・メールのおかげで、真冬でも乾燥とは無縁で過ごせる♥」（靖子さん・29歳）

殿堂入り

ニベア
クリーム
¥570(編集部調べ)／ニベア花王

PRESENT 40 1名様

もはや説明不要の王道クリーム✧「手の平で温めてから肌にのせるとのびが良い。お風呂でニベアパックもするよ😊」（夏子さん・33歳）

アウトバストリートメント
OUTBATH TREATMENT



PRESENT 46 1名様

定番!

モロッカンオイル
トリートメント
¥4,300(100ml)／モロッカンオイル ジャパン

トリートメントの大定番♥「オイルってつけすぎると髪が濡れたみたいになるけど、コレはサラサラなのにしっとり😊」(千織さん・32歳)



コレも人気!

ジルスチュアート リラックス
ヘアオイル
¥2,800／ジルスチュアート ビューティ

髪に潤いを与えてくれるオイル。UVカット成分配合。「コレを髪になじませてからドライヤーするとサラツヤに♥ 香りも好き。」(千尋さん・34歳)

リップ
LIP

ヴァセリン
オリジナル ピュアスキンジェリー
(オープン価格)／ユニリーバ・ジャパン

殿堂入り



唇はもちろん、顔や爪先の保湿にも使える✧「全身使えるから、1個持ってると便利! バーム状で肌なじみも抜群♥」(夏帆さん・28歳)

DHC
薬用リップクリーム
(医薬部外品) ¥700／DHC

オリーブバージンオイルをはじめ、植物成分を配合。「自然なツヤが出て潤う✧コンビニで買えるのも助かる♥」(麗子さん・30歳)



PRESENT 45 3名様

コレも人気!

シートマスク
SHEET MASK

LuLuLun
フェイスマスク ルルルン4S
¥1,500(42枚入り)
青のルルルン2S
¥1,500(32枚入り)
白のルルルン2S
¥1,500(32枚入り)／すべてグライド・エンタープライズ

殿堂入り



PRESENT 42 セットで5名様

取り出しやすいBOX型。「潤い、美白重視など気分で選べるし、たくさん入ってるから毎日使える♥ 厚手なのも嬉しい✧」(久美さん・29歳)

ピュアスマイル
エッセンスマスク
各¥100／サンスマイル



PRESENT 43 セットで5名様

コレも人気!

1枚100円というリーズナブルさが魅力✧「色々種類があるからたくさん買っちゃう。美容液たっぷりで使い心地も◎。」(葵さん・29歳)

シャンプー&コンディショナー
SHANPOO & CONDITIONER

ISM
サロンクオリティーヘアケア
各¥1,728／ティー・アンド・エイチ

定番!

人気ヘアサロン、ISM監修のシャンプー&トリートメント♥「香りが好き♥ 髪もサラサラになるしお気に入り😊」(奈々子さん・29歳)



コレも人気!



LUX
ルミニーク ダメージリペア シャンプー&トリートメント
(オープン価格)／ユニリーバ

クリーミーな泡のノンシリコンシャンプー。「ノンシリコン＝髪がゴワつくイメージだったけど、LUXはサラサラ♥」(沙羅さん・25歳)

キープスプレー
KEEP SPRAY

ケープ
3Dエクストラキープ (無香料)
(オープン価格)／花王



コレも人気!

殿堂入り

立体感を一日キープ!「巻き髪のふんわり感は残したまま、セットを一日キープできる。湿気の強い日に◎。」(清香さん・30歳)

VO5
スーパーキープ ヘアスプレイ (エクストラハード・無香料)
¥980(330g)／サンスター

雨、風の強い日でも崩れにくいハードスプレイ。「とにかく巻きが崩れない♥ 前髪にも軽くシュッとしておくのが私の定番✧」(雪菜さん・26歳)

アイクリーム
EYE CREAM

もっとも年齢の出やすい目元の皮膚にハリをプラス。「最近目元のハリが衰えた気がして購入。涙袋がふっくらしてきました♥」(璃子さん・30歳)

殿堂入り



SK-II
R.N.A. パワー アイ クリーム ラディカル ニュー エイジ
¥11,000(編集部調べ)／SK-II



PRESENT 44 1名様

コレも人気!

オバジ
ダーマパワーX アイスペシャリスト
¥6,000／ロート製薬

乾燥による目元の小ジワにアプローチ。「こっくりしたテクスチャーで、すごく潤う! この季節にピッタリです✧」(佐江さん・30歳)

2017年姉的 MAKE NEWS 予報♥

今からチェックしておくと、良いことが起こるかもしれない!? 先取りメイクニュースをお知らせします♥ 2017年のブームを当てちゃうかも😊

予報1 オイル入りファンデに注目♥



真優川 咲さん

肌に自然なツヤ感が出る✧
マットすぎる肌って、のっぺりしちゃって盛れないの💧 内側からにじみ出るようなツヤ感を演出できるミシャのオイル入りファンデを愛用してるよ😊





小原優花

手で塗るとムラなくのびる♥
アルビオンのオイルセラムファンデーションEXは、美容液入りだから下地いらず♥ 上からお粉をのせてもツヤ感をキープできる優れものだよ✧



予報2 アイラインの主流が二分化♥

さやかみたいな 外国人風ライン

目尻からハミ出さずに気持ち太めに引くと、まつげが際立って外国人みたいなさやか顔に♥



佳那恵みたいな ハネ上げライン

目尻からオーバーしつつ、ピンとハネ上げる辛口ラインが人気♥ イイ女っぽくなれる♥



予報3 眉ティント、リップティント …ティントブーム本格化♥



RIRIさん



塗って寝るだけでキレイなまゆげを1週間キープ♥
愛用しているのは、エチュードハウスのティントジェル♥ 寝る前、まゆげに塗って起きたら剥がすだけ! すっぴんも盛れるし楽♪

予報4 クッションファンデがベースメイクのメインに♥

ツヤ感を出したいときはマスト!
莉菜はミシャのクッションファンデを使ってる。乾燥肌だから、潤うしツヤも出せて良い感じ♥



桜井莉菜

自然にカバーしてくれる優れもの!
パウダーファンデだと粉っぽかったけど、クッションファンデに変えたら血色の良いツヤ肌に♥



大城あいさん

予報5 まつ育ブーム♥



杉山佳那恵



「飲むまつエクサプリ」でおなじみ♥
まつエクや、つけまで弱っていく自まつげのケアがお姉さんの間で話題に♥「Pachimo」は佳那恵が飲んでて効果を実感したらしい!

予報6 つけまよりも、まつエク♥



MERIさん

すっぴんが盛れるし何より楽!
朝のメイク時間がぐっと短縮されるのが、何より助かる! まつエクの技術が進化したのか、昔よりも自然に盛れるようになった😊



水野祐香さん

時短したいけどかわいくいたい♥
お仕事、ベビりん、家事…みんなそうだと思うけど、やること多いよね💧 かと言ってすっぴんじゃメス力が衰えるから、まつエクは必須✧



コレも人気!

完全オイルフリーなので、まつエクが長持ちするって評判♥ ウルラ フェイスウォッシュ2,200円。

今号で6歳になりました♥ これからもよろしくお願いします!!

プレゼント抽選会♥



専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

レースAラインミニワンピ¥18,800、レースオープントゥパンプス¥7,980／ともにsugar

1 RESEXXYより コート&ワンピ♡

1名様



キャメルのコート（¥12,990）と黒いワンピ（¥6,990）をセットで✧ ロングコートはサイドにスリットが入った今冬流行りの形♪ タイトな膝上丈のワンピは襟元の形が特徴的♥ イイ女に格上げしよう◡̈

問RESEXXY 渋谷109店
☎03-3477-5098
https://resexxy.com

2 DURASよりコート♡

1名様



両Vカットリブワンピース¥6,900／DURAS

問DURAS
☎03-5772-6316
http://www.duras.jp/

DURASからは襟元にボリュームたっぷりファーがついた今季大注目のキルティングコート（¥24,800）★ トップにボリュームがあってハーフ丈のシルエットだからバランスよくスッキリ◡̈ ※コートのみです。



専属モデル（33歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

タイトミニドレス¥21,800、パールビジューパンプス¥11,000／ともにsugar

HAPPY BIRTHDAY ANE AGEHA♥

3 LIP SERVICEよりコート♡

1名様



ドッキングレースコンビワンピース¥7,500／LIP SERVICE

シャツの襟のような形のファーがきっちり感も出してくれ、取り外しもできるから、オンオフ問わず使え嬉しい♥ ノーカラーコートにすればどんなコーデにも合う♪（¥17,500）※コートのみです。

問LIP SERVICE
☎03-6433-5785
http://lipservice.jp/

4 riendaよりコート♡

1名様



バストフリルコンビワンピース¥7,500／rienda

問rienda
☎03-6730-9191
http://www.rienda.vc

毛の絶妙なグラデーションがかわいいミディ丈のファーコート（¥13,500）✧ 優しい色合いが女っぽさをランクアップしてくれるよ◡̈ ※コートのみです。

応募方法

巻末のハガキに欲しいアイテムの番号を書いて送るかHP（https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi）からご応募ください。ご記入頂いた個人情報は、商品の送付のために使用させて頂きます。

締切 2017年2月6日必着♥

アメイジングサーカスより PRADAトートバッグ♡

6



1名様

カジュアルに使えて、引き続き大人気のカナパトート✧。ブラックデニムに白ロゴだからコーデも選ばない♪ 鍵などの小さくて大事なものはファスナーポケットにしまえて安心★

問アメイジングサーカス
☎03-6805-1903
http://www.rakuten.co.jp/onesanagehabm/



1名様

5

アメイジングサーカスより PRADA長財布♡

持ってるだけで女子力が高まりそうな、かわいいピンクのPRADA長財布✧。ポケット×3、札入れ×3、カード入れ×12、小銭入れ×1と収納力バツグン☺

問アメイジングサーカス
☎03-6805-1903
http://www.rakuten.co.jp/onesanagehabm/



専属モデル（33歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

フラワープリントフレアミニワンピ¥20,800、クロコ型押しオープントゥパンプス¥6,980／ともにsugar

アメイジングサーカスより kate spadeハンドバッグ♡

7



1名様

ブルーが美しい肩かけもできる2wayハンドバッグ♥ 上がスカラップ調になっているのがかわいい♥ マチが11cmもあって大容量だから、財布もポーチもペットボトルも入っちゃう♪

問アメイジングサーカス
☎03-6805-1903
http://www.rakuten.co.jp/onesanagehabm/

LOVE



専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

ビジューミニワンピ¥18,500／sugar パンプス／モデル私物

アメイジングサーカスより kate spadeバイカラーバッグ♡

8

高級感のあるラウンドフォルムがエレガントな2wayハンドバッグ✧。白と黒のバイカラーだから服の色に合わせやすく、デートでもパーティーシーンでも使える♪



1名様

問アメイジングサーカス
☎03-6805-1903
http://www.rakuten.co.jp/onesanagehabm/

感謝の気持ちを込めて♥
22名様に
約107万円相当が
当たります!!

おかげさまで姉agehaは 6周年記念豪華

早いもので姉agehaも6周年を迎えました。今まで愛読してくださっているみなさまに、服から家電までとっても素敵なギフトを集めたので、応募したい物を吟味してぜひふるってご応募ください✧。

PHOTO_Satoshi Ohmura[SAYO,RINA,KANAE,YUUKA,YAYOI,KEIKO], Nobuyuki Sasaki[SAYAKA,1,2,3,4], Shinji Fujiwara[11,14,16]
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi[SAYO,RINA,KANAE,YUUKA,YAYOI,KEIKO],Asami Yamamoto(ADDICT_CASE)[SAYAKA,1,2,3,4]

Wow!



専属モデル（31歳／東京都）既婚・子供なし
加賀美 早紀

総レースミニドレス¥18,800／sugar　サンダル／モデル私物

10



小泉成器より 洗顔ブラシ♥

1名様

11月にリニューアルした小泉成器の洗顔ブラシ✧。柔らかいブラシが回転して、皮脂や毛穴の汚れもしっかりオフしてくれる♥　毎日の洗顔でメイクや汚れを残さないことが美肌への近道★

問 小泉成器 お客様相談窓口
☎0570-07-5555
http://www.koizumiseiki.co.jp/

9



1名様

ヤーマンより 痩身マシン♥

「RF ボーテ キャビスパRFコア」は新しくフェイスモードも搭載し、美顔器としても使えるEMS痩身マシン★　防水仕様だから湯船につかりながら使えるよ♪　溜め込んだ脂肪を落とそう😋

問 ヤーマン
☎0120-776-282
http://www.ya-man.com/

6TH ANNIVERSARY

11



1名様

トリアより 目元美顔器♥

「スキンエイジングアイケアレーザー」は、レーザー光線が角質層に働きかけるから小じわが軽減し、肌触りがなめらかに♪　繊細な目元専用として開発されたから安心して使える😋

問 トリア・ビューティ お客様サポートセンター
☎0120-917-380
http://www.triabeauty.co.jp/



専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし
小原優花

13

1名様



ツカモトエイムより ストレッチチェア♥

「エアリーシェイプ スタイル ラボ・AIM-FN030」はヒーター機能のついたストレッチチェア✧。骨盤ケアもできるよ♪　インテリアになじみやすいシンプルデザインも高ポイント😋

問 ツカモトエイム
☎0570-081-634
http://www.tsukamoto-aim.co.jp/

12

アテックスより マッサージクッション♥



1名様

見た目もかわいいルルドのマッサージクッション（ダブルもみ）♥　イスでくつろいで、寝転がってと、家でリラックスしながらマッサージできるよ♪　もみ玉はヒーターがつきでこの時季嬉しい✧。

問 アテックス
☎0120-48-6505
http://www.atex-net.co.jp

ミニフレアワンピ¥19,800／sugar　パンプス／モデル私物



15

1名様

T-falより
未来型調理家電♥

T-falの「クックフォーミー」は圧力調理、蒸す、炒める、煮込むの4役ができる♪　組み合わせることもできて内蔵されている60ものレシピをボタンひとつで調理可能★

問ティファール お客様相談センター
☎0570-077-772（ナビダイヤル）
http://www.club.t-fal.co.jp/



14

1名様

バルミューダより
電気ケトル♥

洗練されたデザインが美しい「BALMUDA The Pot」（600㎖）は、収納スペースにも困らないコンパクトサイズ★　計算しつくされたノズルはお湯が注ぎやすい♪

問バルミューダ
0120-686-717
https://www.balmuda.com/jp/

BODY RIDOXより
水素ボトル&酵素リキッド♥

16



1名様

問BODY RIDOX
0120-936-368
https://bodyridox.jp/

健康維持のための新しいアイテムとして注目されている水素水が簡単に作れる水素ボトルと、不足しがちな酵素を補えるクセのないマンゴー味の酵素リキッドをセットで♪



専属モデル（24歳／東京都）独身・子供なし
根本弥生

胸元パールミニドレス¥16,800／sugar　パンプス／モデル私物



専属モデル（32歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人
けいこ

SHARPより
コールドプレスジューサー♥

1名様

18



食材を入れればコールドプレス製法でジュースが作れる♥　高速ジューサーでは絞れなかった果肉の多い果物もOK★　アタッチメントを変えればフローズンも◎✧

問シャープ
0120-078-178
http://www.sharp.co.jp/

フラワーベアタイトワンピ¥25,800、パールビジューパンプス¥11,000、花とパールのネックレス¥3,500（ピアスもセット）／すべてsugar

17

5名様



NA2より
酵素ドリンク♥

「Juicy Slim Body」は148種類の野草、野菜、果物などを配合♥　美に欠かせないビタミンを豊富に含み、健康維持にもダイエットにも◎✧　アセロラ味だから飲みやすい♪

問NA2
0120-448-777
juicyslimbody.com/shop/

今回のテーマ

32歳／私は「荒木さやか」を創りながら生きていく

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **MODEL&TEXT**_Sayaka Araki **EDIT**_Haruka Noda

荒木の連載 其の十壱

タイトルはまだない（募集中）。

毎回テーマを決めてさやかがお話する連載。
心の中を覗き見…♡



「やっほー日本から荒木です。もうすぐ2016年もおしまい。早いね。12月22日に32歳になるよ。

32歳かー、人生はロールプレイングゲームだな(笑)。神様がね、ゲームしてるんだと思ってる、人類で。この世の人全員が主人公だし、みんなに魔物が現れるし、みんなにいいことも試練もある。そう考えると、嫌なことがあっても今が悪い時期なだけ…と思えて気楽。

今でこそ私の生き方を好きと言ってくれる人がいるけど、そう言ってもらえるようになったはここ数年のこと。

この連載で何度も話しているけど20代の頃は人目を気にした生き方をしてた。数年前に自分らしく生きることを選択してから、好きですと言ってもらえるようになって。"荒木さやか"という個性ができあがったんだよね。強くて自由で楽しそうでぶっ飛んでて、みたいなさ。

人に憧れられる生き方って、人目を第一に意識したらダメなんだ。個性があって人目にとまるわけだから、優先順位を間違えてたなって今ならわかる。

そういう土台ができてから"荒木さやか"らしく生きるのが楽しくなった。

例えばAとBで迷ったとするじゃん？ Bを選ぶのは"荒木さやか"っぽくないな、っていうふうに選んだりするわけ。『私らしいかどうか』じゃなくて『"荒木さやか"らしいかどうか』と判断してみる。難しい？ 客観的に自分を見たとき、どっちが自分に合っているかを考えてみるの。人目を意識するんじゃないよ。自分で作り上げた"荒木さやか"という像を台無しにしないかどうかで選択するの。自己プロデュースだね。そういうのって楽しいよ、すごく。

それを続けていく中で『どれが本当の私なの？』とふと考えたこともあった。でももはや常に"荒木さやか"を演じているから、その問いも悪いものじゃないんだなってわかってさ。苦痛じゃない悩み、むしろ楽しい選択だもん。

これを読んでくれているみんなにだってそういうところあるでしょ。人前でカッコつける自分が好きだったり、部屋を掃除するのは面倒臭いけど綺麗に保っているのが自分なりの美学だったり、キャラクターアイテムをかわいいと感じるけど私らしくないから買わないでおこう、とかさ。そういうことの積み重ねで、その人らしさはできていく気がしてる。

弱音も吐くし、悩みもあるよ。彼や親友には話したりするけど、そういうところは前面に出さないのが"荒木さやか"なんだと思うわけ。だからこれからも、常にハッピー感溢れる私で生きて行く。人生はロールプレイングゲームだもん、試練だって楽しんで進めていかなくちゃね！ いつかゲームは終わる日がくるんだから。」

リクエスト大募集!

この連載でさやかにやって欲しいことを教えてください！ プレゼント応募ハガキに書いて送ってね。

さやか撮影オフショット♡



ファッション企画撮影の1コマ。手前にいるのはヘアメイクさん。鏡にうつっている、手に持っているものは風を作り出すブロワーという道具。これがあると髪がなびいて動きのある写真になるんだよ♡



続・「イイ女」ってこういうこと！

RESEXXY

リゼクシー

ゆるさを加えたニットコーデで隙のある色気が手に入る♡

前号に続き「RESEXXY」で“イイ女”を追求する企画。最終結論はコートを脱いだらニット！親近感を感じられるのに色気もあるニットこそ最強。着こなしポイントをチェックして。

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **STYLING**_Mizuki Nakano **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki
MODEL_Sayaka Araki,Yuuka Obara **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

色っぽさを作るポイント

1. 小物はシンプルに！
ニットのふわっとした素材感や、着ることで生まれる隙を生かすのが大事。アクセで盛ったら台無しなので、つけるなら耳だけ。

2. ゆる×フィットのシルエット作り！
全身がゆるいと色気に欠けるし、ピタピタだと攻撃的すぎ。上がゆったりならボトムスは細身、またその逆でもOKなのでメリハリを。

3. コーデのどこかに黒！
ニットのほっこり感が目立ちすぎないよう、締め色に黒を使うのが美人に着るコツ。カチッとしたバッグや靴など辛口なものが◎。



インパクトのある柄ニットはアクセなしのシンプルさがオシャレ

ジャカードニット¥5,490、デニムパンツ¥13,990、パンプス¥8,990／すべてRESEXXY 渋谷109店

甘いピンクもタイトなペンシルスカートだから大人っぽい

ボトルネックニット¥5,990、ニットタイトスカート¥5,990、バッグ¥8,990、パンプス¥8,990／すべてRESEXXY 渋谷109店

今年っぽいロングカーデはトップスや靴を華奢にまとめて

ニットカーディガン¥10,990、ネックオープントップス¥5,490、スリットワイドパンツ¥7,990、パンプス¥8,990／すべてRESEXXY 渋谷109店

ロング丈のルーズなワンピも黒小物が効いてグラマラス

2WAYニットワンピース¥6,990、ショートブーツ¥8,990／ともにRESEXXY 渋谷109店

ベルトひとつでプレーンなワンピが格段に色っぽく変身

ベルトつきニットワンピース¥6,990、手に持ったコート¥13,990、ピアス¥1,490、パンプス¥8,990／すべてRESEXXY 渋谷109店

RESEXXY OFFICIAL SNS

RESEXXY_OFFICIAL
@RESEXXY
@RESEXXY

メルマガ会員登録はQRコードから

店舗メルマガ　RUNWAYchannel

BLOG http://ameblo.jp/resexxy-models

お問い合わせ先：RESEXXY 渋谷109店 03-3477-5098



2017年もRESEXXYの豪華福袋が発売決定♡ ¥30,000〜¥35,000相当のアイテムが入って¥10,000（税別）！ 左のフェイクファーコート・スヌードつきニットワンピースは必ず入っているよ。特製のトートバッグもかわいい♡ 現在公式オンラインストアRUNWAY channelにて予約受付中。店舗では2017年1月1日〜（施設の年始OPEN日により1月2日以降の場合もあり）から販売スタート。数量限定だからお店へ急いで♡

2017年福袋予約受付中！



連載
姉ageha的
イチオシ
fashion selection

今月の“イイ女入門”アイテム

この連載では、身につけるだけで“イイ女”度が上がる、特別なファッションアイテムをピックアップ。つまり、毎号ここに掲載されるものを集めていけばその度にイイ女になれちゃうってわけ♡

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.) **STYLING**_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)
HAIR&MAKE_Yusuke Kasuya(ADDICT_CASE)
MODEL_Sayaka Araki **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

第6回

「ROYAL PARTY LABELのサックスチェスターコート」

Saxe Chester Coat of ROYAL PARTY LABEL

カチッと見えるチェスターは
やさしげな水色なら
女らしさもオシャレさも手に入る

About Item:

つい黒ばかり買ってしまう人。
一通りコートはそろっている人。
人と違う服を着たい人。

今買うなら、水色のチェスターがオススメなんです。

水色って実は万能カラー。
パステルなのにどんな色とも相性が良いし、
かわいらしい色だけど
合わせるアイテム次第で大人っぽく変身。

アウターで着る水色なら珍しさもあって
「オシャレ」と言われるきっかけにもなりそうです。
イイ女は人とかぶらないアイテムを
オシャレに着こなさなくちゃね♡

このアウターのブランド『ROYAL PARTY LABEL』は
2016年7月にデビューしたばかり。
『ROYAL PARTY』の大人ブランドで、
ヒールの似合うカジュアルスタイルを提案しているから
お姉さん読者のみなさんに嬉しいお洋服がいっぱい。
オシャレなアイテムを新しいブランドで取り入れる、
最先端のファッションは
“イイ女”の格も上げてくれるはず♡

ブルーチェスターコート¥16,000、キャミソール¥2,900、スキニーパンツ¥7,900／すべてROYAL PARTY LABEL　ハット¥1,200／SARAH ZODIAQUE 渋谷109店

あなたの
傾向別

これからの買い物を充実させる2つの選択

今買って春まで使える絶対にすべらない服





冬服って３月に入ってもまだまだ必要だから、今買っても十分楽しめるもの。
とはいえ、そろそろ手持ちの数も揃った頃ではないでしょうか。
みなさんがどんな服を買ったかはわかりませんが、
そんな状態での**無計画な買い物は禁物**。
特にセールが近づいて財布の紐が緩みがちな今、
「安いから」という理由で買ってしまったり
パッと見のかわいさに放心して**衝動買い**したりしがち。
結果、買ったものの着たい気持ちになれないとか、
手持ちの服に合わせにくかったとか、**失敗**がつきものなんです。
じゃあ何を判断に買い物をすればいいの？
今回は**買い物の傾向**を２パターンに分けて
これから買っても**失敗しない服**を考えてみました。
さて、あなたに**必要**なのは**どちらのパターンのお洋服**でしょうか♡







Part 1 色物・柄物・凝ったデザインなど、主役級アイテムを買い揃えた人へ

系統別の最終結論
主役にも脇役にもなれる、大活躍必至のベーシックアイテムを足そう！

Part 2 どんなアイテムとも合わせられる、ベーシックアイテムを買い揃えた人へ

ショッキングピンク・ヒョウ柄で「オシャレ」と言われる格差コーデを作ろう♡

Part1 **PHOTO**_Takahiro Setsu(biswa.) **STYLING**_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) **HAIR&MAKE**_Yusuke Kasuya(ADDICT_CASE) **MODEL**_ Sayaka Araki,Sayo Hayakawa,Kanae Sugiyama
Part2 **PHOTO**_Nobuyuki Sasaki **STYLING**_Mizuki Nakano **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **MODEL**_ Yuuka Obara
EDIT&TEXT_ Haruka Noda

大活躍必至のベーシックアイテムを足そう!

トレンドコーデが作れるからしっかりおさえて♡

海を感じさせるリゾートカジュアル×さやか

私も好きなリゾートカジュアル



「ミニ丈ボトムスやデニムなど季節を問わず着られるアイテムがリゾートっぽい。ネイティブみたいな柄アイテムを使うと簡単」

着こなしがうまくいくポイント

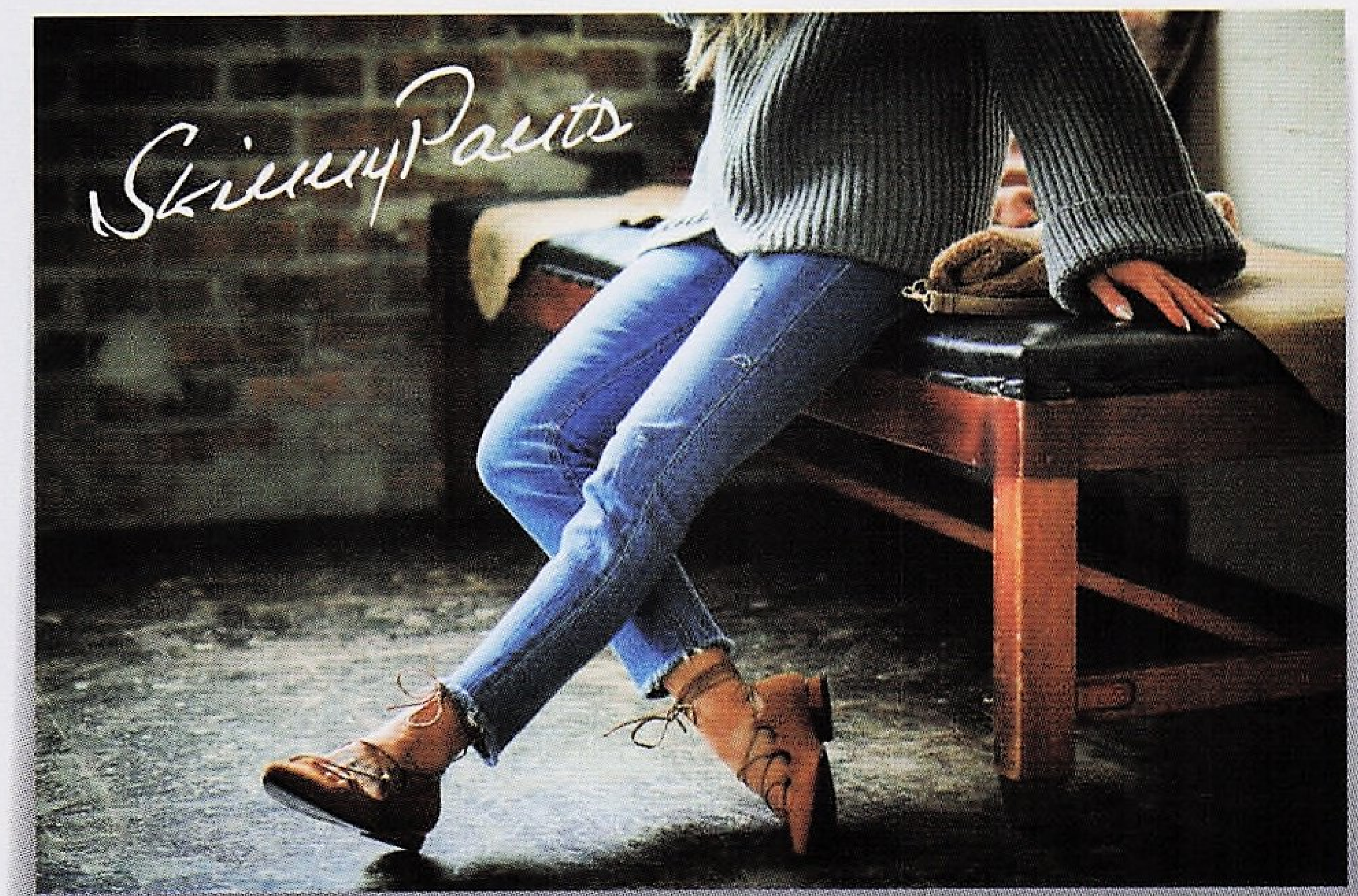
- 冬だからコレ着る、という概念を持たない
- ゆるシルエットのものを１つ着る
- ヴィンテージ感を意識する

この着こなしルールに合うマストアイテムはこの３つ

1 起毛ウールのチェスターコート



キレイめ素材だとカジュアル感がなくなっちゃうから、表情のある起毛ウールでラフさを出して。肩落ちのルーズなシルエットもポイント♡　コート¥15,990／GYDA 渋谷109店



2 ブルーデニムのスキニーパンツ

系統問わず着られるデニムは色合いにこだわってリゾートを演出。海外の街ゆく人をイメージして。裾切りっぱなしはヴィンテージ感もあり。デニムパンツ¥7,900／DURAS

3 黒のハット

中折れハットはコーデにプラスするだけでヴィンテージ感満点。カジュアルな服が多いこの系統では黒の小物が引き締め役としても活躍するよ。ハット¥4,200／LIP SERVICE



色物・柄物・凝ったデザインなど、主役級アイテムを買い揃えた人へ

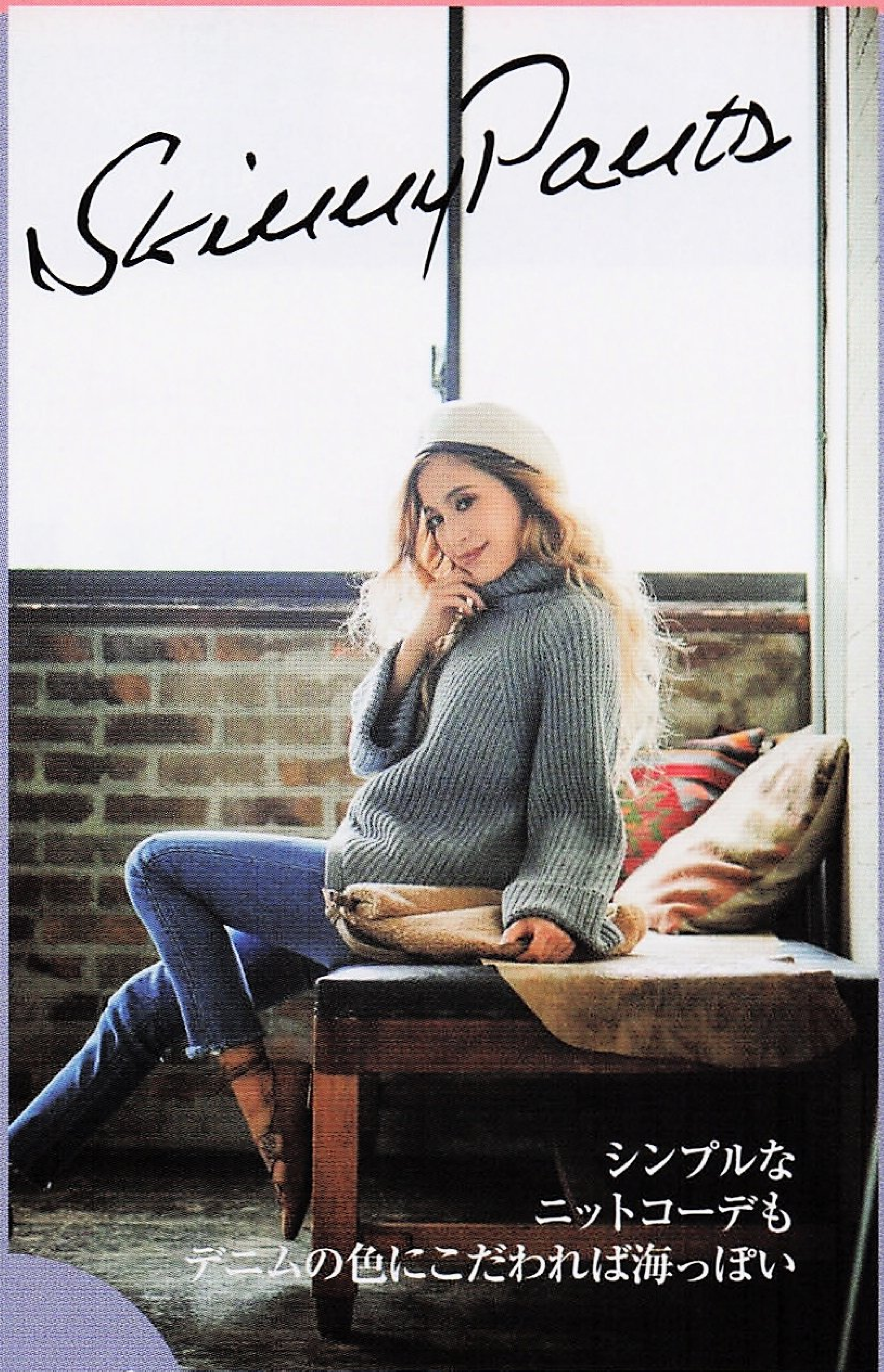
Part 1 系統別の最終結論 主役にも脇役にもなれる、

今人気の3系統に分けて欠かせないアイテムをそれぞれ3つピックアップ。「普通のものだな」と思うかも知れないけれどこれがあってこそ



3 黒のハット

白×ベージュの海配色は黒小物投入で引き締めて



シンプルなニットコーデもデニムの色にこだわれば海っぽい



中がタイトシルエットでもコートのゆるさがあるからこなれた印象

3アイテムを着回し!



女っぽいタイトなコーデもハットで自分らしくシフト



主張の強いネイティブ柄はデニムのラフさがあればまとまる

2 ブルーデニムのスキニーパンツ



1 起毛ウールのチェスターコート

パッチワーク小物と起毛コートでセットアップがリゾート仕様に

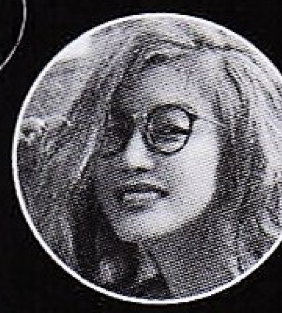
↑【上】ハット／右と同じ　コーデュロイボアブルゾン¥15,000／ROYAL PARTY LABEL　ロゴスエットトップス¥7,500／DURAS　スエードショートパンツ¥6,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　プリントクラッチバッグ¥4,900／RAY CASSIN（レイカズン）　ピアス／スタイリスト私物　【下】ハット／右と同じ　ニットトップス¥5,990／RESEXXY 渋谷109店　ハイウエストスキニーパンツ¥8,900／LIP SERVICE　ボーダーリュック¥9,900／ROYAL PARTY LABEL　スニーカー¥5,800／コンバース（コンバースインフォメーションセンター）

↑【上】デニムパンツ／右と同じ　タートルニット¥5,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　ベレー帽¥3,900／RASVOA 渋谷109店　クラッチバッグ¥2,590／WEGO　レースアップシューズ¥14,500／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）【下】デニムパンツ／右と同じ　ニットカーディガン¥6,990／RCWB（バロックジャパンリミテッド）　ニットトップス¥3,900／BARAK 渋谷109店　サングラス[参考商品]、ニットマフラー¥5,900、パンプス¥11,800／すべてDURAS　ショルダーバッグ¥2,203／KOBE LETTUCE

↑【上】チェスターコート／右と同じ　Vネックニット¥1,842／KOBE LETTUCE　プリントタイトスカート¥6,500／DURAS　クラッチバッグ¥7,900／ROYAL PARTY LABEL　【下】チェスターコート／右と同じ　ニットセットアップ¥9,300／LIP SERVICE　ターコイズピアス¥2,500／FLOVE　ファークラッチバッグ¥7,900／ROYAL PARTY LABEL　ショートブーツ¥9,800／R&E

着こなしでさりげなく香るグラマラス×沙世

私も好きなグラマラス

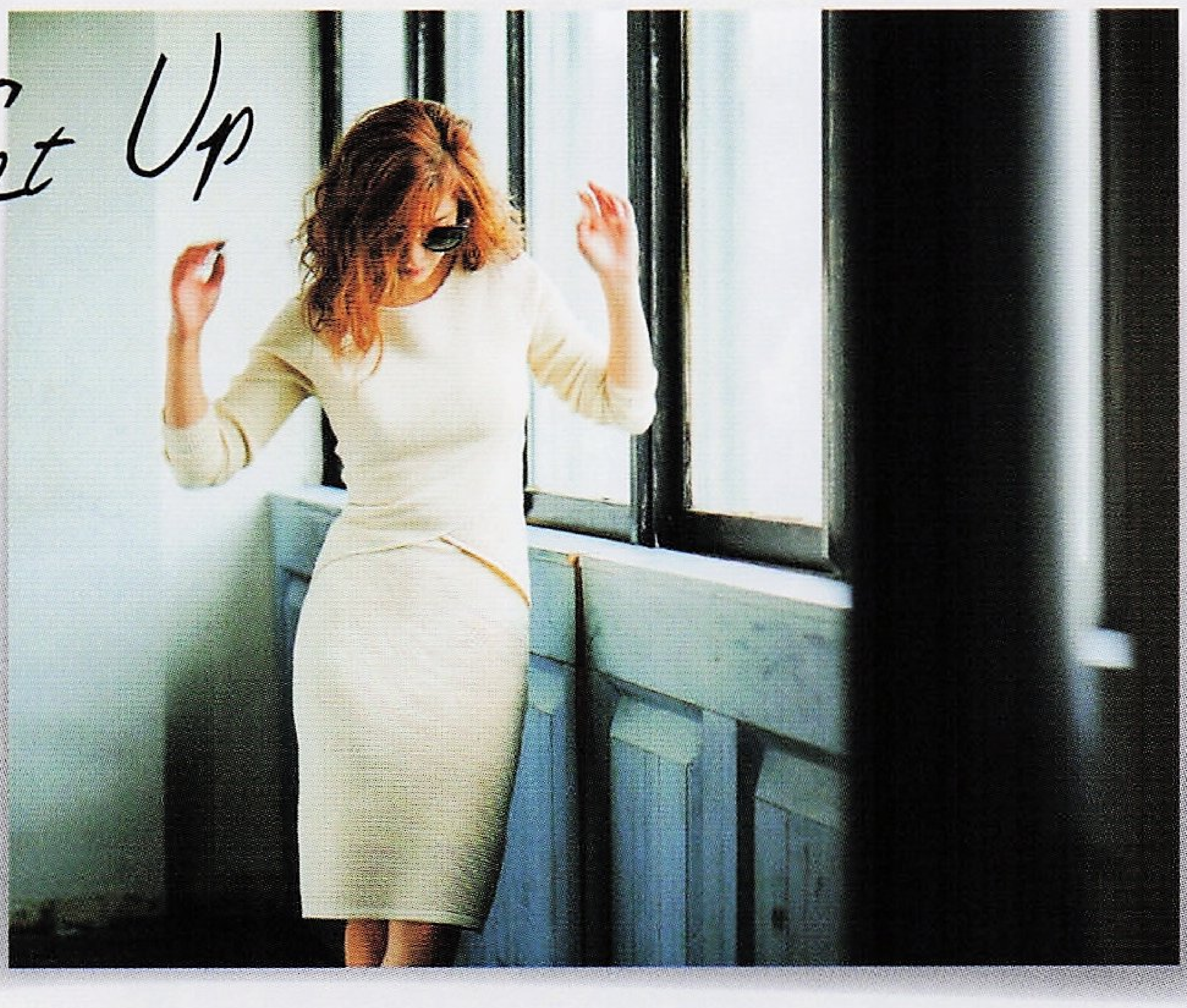


「1～2カ所ボディラインがわかる場所を作るのが程よいと思う。色気ばかりにとらわれず大人っぽい小物を利かせるのが気分だよ♡」

着こなしがうまくいくポイント

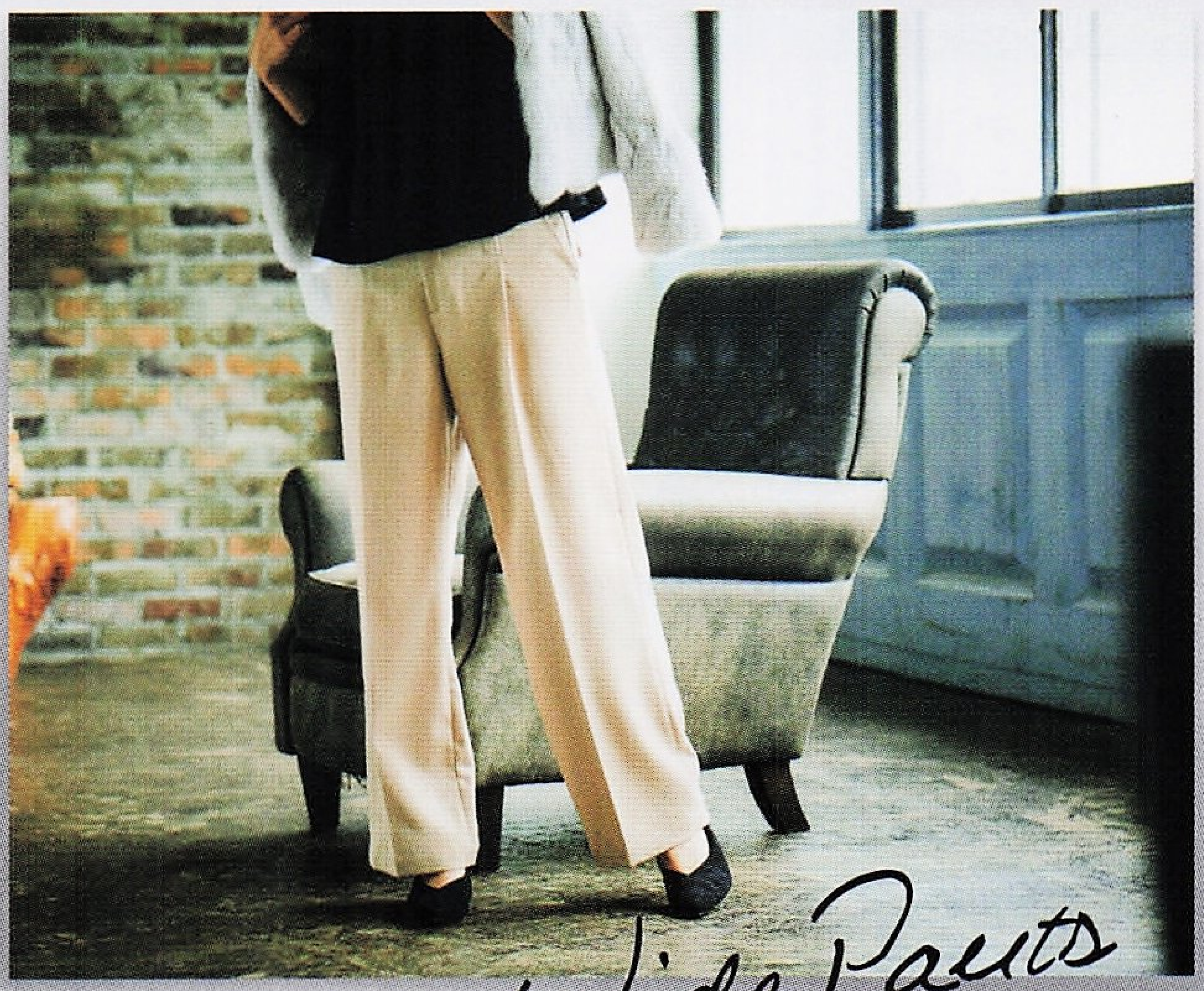
- 色気を露出に頼らない
- ベーシックカラーでやさしげに
- 知的な雰囲気の小物を使う

この着こなしルールに合うマストアイテムはこの３つ



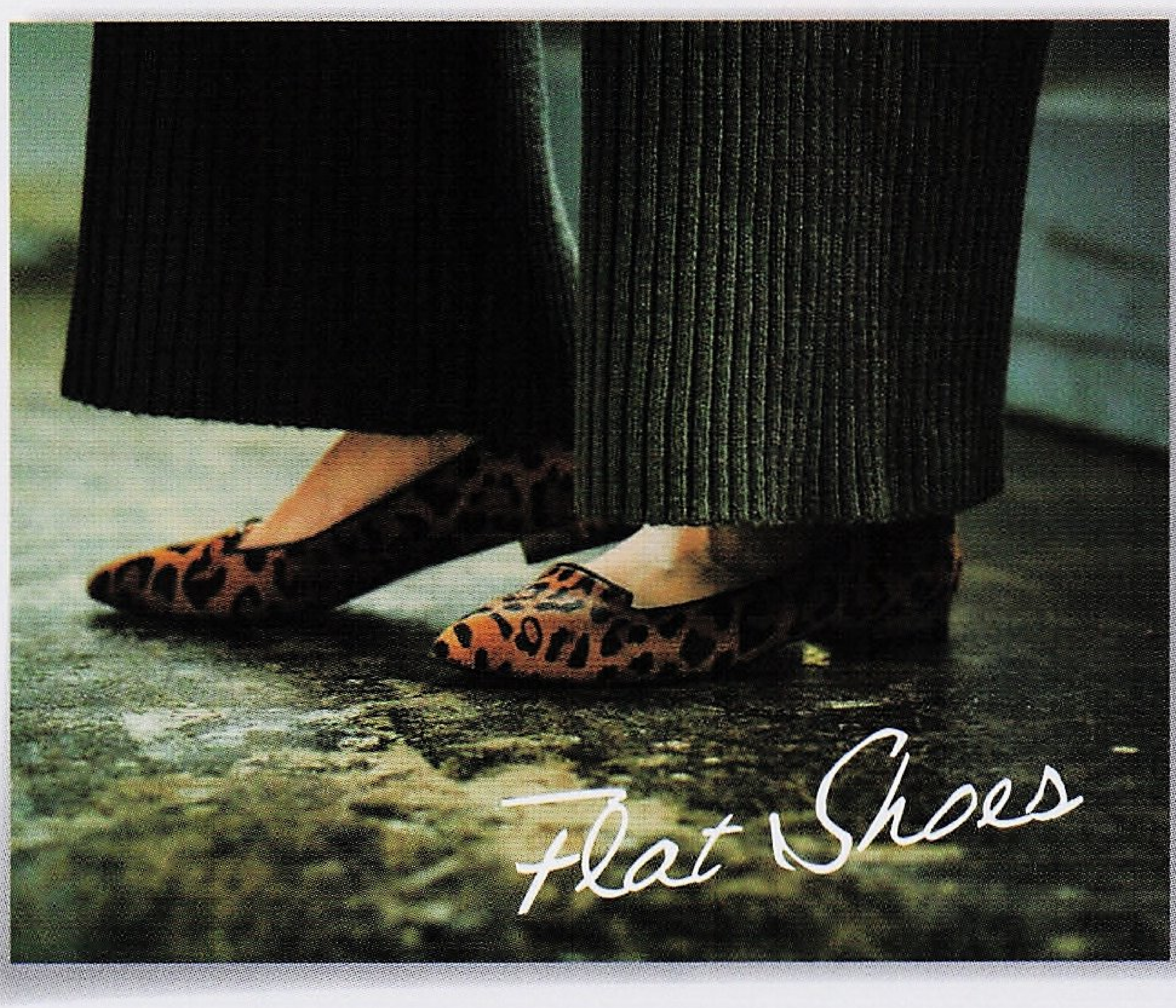
1 白リブニットのセットアップ

黒だと色っぽすぎるからやさしい雰囲気の白がちょうどいい♡袖まわりはゆるく、ウエストやお尻のラインがはっきり見えるものを選んで。セットアップ￥7,900／ROYAL PARTY



2 センタープレスのワイドパンツ

トレンドのワイドパンツはセンタープレスのワンポイントが加わるだけで大人っぽく知的。ビジネスライクにならないようベージュで女らしく♡　ワイドパンツ￥9,500／DURAS



3 ポインテッドトゥーのフラットシューズ

ポインテッドなら色っぽさがあるのでお姉さんたちのコーデにぴったり。ヒールより親近感がわくのも好印象の元に。
フラットシューズ￥13,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

3アイテムを着回し!













【上】↑フラットシューズ／右と同じ　オフショルニット¥5,490／RESEXXY 渋谷109店　スエードタイトスカート¥7,900／ROYAL PARTY LABEL　ショルダーバッグ¥7,900、ファーティペット［参考商品］／ともにLIP SERVICE　タイツ／スタイリスト私物　【下】フラットシューズ／右と同じ　ノーカラーコート¥12,500、バッグ¥9,500／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　Vネックニット¥4,990／RESEXXY 渋谷109店　ニットパンツ［参考商品］／FLOVE　めがね¥1,000／SARAH ZODIAQUE 渋谷109店　バングル¥2,759／3rd Spring

【上】ワイドパンツ／右と同じ　ファーコート¥29,000／rienda（バロックジャパンリミテッド）　トップス¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　チョーカー¥1,500／LIP SERVICE　ショルダーバッグ¥1,842／KOBE LETTUCE　レースアップパンプス¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　【下】ワイドパンツ／右と同じ　ライダースジャケット¥12,000、バッグ¥9,500／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　Vネックニット¥4,900／FLOVE　ハット［ファーアクセつき］¥9,500、バッグにつけたファーチャーム¥4,900／ともにDURAS　イヤリング¥1,300／RASVOA 渋谷109店　パイソン柄パンプス¥16,500／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

↑【上】ニットセットアップ／右と同じ　ノーカラーロングカーディガン［1月発売予定］¥7,990／RESEXXY 渋谷109店　サングラス¥3,500／DURAS　パールイヤリング¥2,200／Grandedge 渋谷109店　ファーバッグ¥7,900／LIP SERVICE　【下】ニットセットアップ／右と同じ　ガウンコート¥19,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　ピアス¥1,900／LIP SERVICE　チェーンバッグ¥8,900／Delyle NOIR 渋谷109店　ストラップパンプス¥18,500／ダイアナ アモロサ（ダイアナ 銀座本店）

ラフなのに女っぽいカジュアルセクシー×佳那恵

私も好きなカジュアルセクシー



「ただラフなだけだと普段着になっちゃうから素材でトレンド感を出したりビビッドカラーを投入してオーラを出すのが好きだよ♡」

着こなしがうまくいくポイント

- 女らしいアイテムを１つ加える
- 特徴のある素材や柄を１つ使う
- 色を取り入れるならビビッドカラー

この着こなしルールに合うマストアイテムはこの３つ

1 黒のMA-1

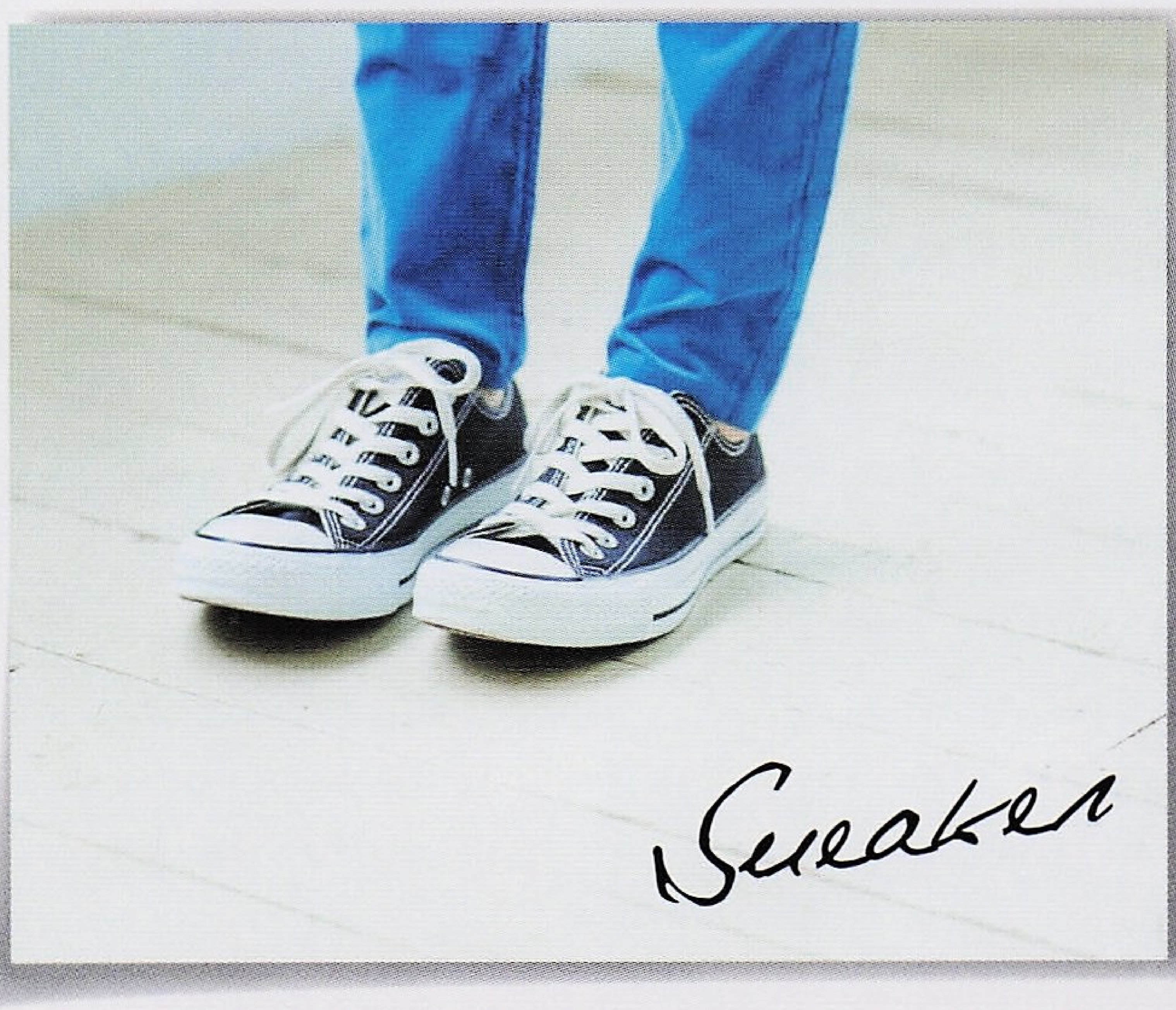
今季人気のMA-1はメンズっぽいかわいさが魅力。カーキよりも黒を選べばどんなアイテムともなじむし、スポーティーになりすぎず着られるよ！　MA-1¥10,800／DURAS





2 ボーダーのカットソー

ボーダーはあらゆるアイテムのカジュアルダウンに大活躍。女らしくもラフにも使えるので1枚あると便利。ピッチの細いものが美人に使えるよ。カットソー¥1,990／WEGO



3 ローカットのオールスター

定番オールスターはスニーカーでもキレイ目に使えるからいいんです♡　ローカットですっきり履いて。
スニーカー¥5,800／コンバース（コンバースインフォメーションセンター）



3 ローカットのオールスター

スウェットミニの若い雰囲気もスニーカー合わせなら大人



表情のあるアイテム揃いでもボーダーのほっこり感でうまくまとまる

3アイテムを着回し!



1 黒のMA-1

アイテムすべてラフで隙があるのに羽織りが辛口だからオシャレ



黒×ビビッドカラーの強め配色は靴のやさしさでなじませて



2 ボーダーのカットソー

フェザーコートやパンプスでデイリーなスタイルを女らしく格上げ



ミニスカ×ロングブーツの鉄板コーデがMA-1で今っぽい

↑【上】スニーカー/右と同じ　チェスターコート¥13,900/SPIRALGIRL 渋谷109店　スウェットパーカー¥6,900、スウェットタイトスカート¥3,900、バングル¥4,500/すべてDURAS　サングラス¥2,500/RASVOA 渋谷109店　ウォレットバッグ¥6,900/FLOVE　タイツ/スタイリスト私物　【下】スニーカー/右と同じ　ムートン風ジャケット¥12,990/GYDA 渋谷109店　トップス¥3,900/DOUBLE NAME　コーデュロイスキニーパンツ¥4,990/RCWB（バロックジャパンリミテッド）　リングチョーカー¥1,900/RASVOA 渋谷109店　クラッチバッグ¥2,490/KOBE LETTUCE

↑【上】ボーダーカットソー/右と同じ　ループニットカーディガン¥5,500/DOUBLE NAME　デニムパンツ¥13,990/RESEXXY 渋谷109店　ベロアタッチキャップ¥2,900/RASVOA 渋谷109店　クラッチバッグ¥6,900/BARAK 渋谷109店　【下】ボーダーカットソー/右と同じ　フェザーコート¥19,800/MIIA　サロペット¥8,900/BARAK 渋谷109店　ベレー帽¥1,590/WEGO　めがね¥1,000/SARAH ZODIAQUE 渋谷109店　バッグ¥14,980/EGOIST ルミネエスト新宿店　スエードパンプス¥6,900/REZOY

↑【上】MA-1/右と同じ　Vネックニット［チョーカー付き］¥4,900/LIP SERVICE　ニットパンツ¥6,900/Delyle NOIR 渋谷109店　クラッチバッグ¥7,900/ROYAL PARTY LABEL　イヤリング¥1,600/Grandedge 渋谷109店　グリッタースニーカー¥4,900/wee willie（R&E）　【下】MA-1/右と同じ　タートルニット¥1,990/WEGO　サイドジップスカート¥4,900/RASVOA 渋谷109店　フープイヤリング¥1,400/Grandedge 渋谷109店　クラッチバッグ［ショルダーつき］¥9,800/DURAS　ニーハイブーツ¥39,000/ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

「オシャレ」と言われる格差コーデを作ろう♡

この2アイテムが大人っぽく見える方法を考えてみました。

ショッキングピンク

色そのものがセクシーだから、身につけるだけでイイ女度が高まる♡　派手さもあるから普段のコーデが一気に華やかに。アクセや小物を盛りすぎてギャルっぽくならないよう注意して。

Flashy pink

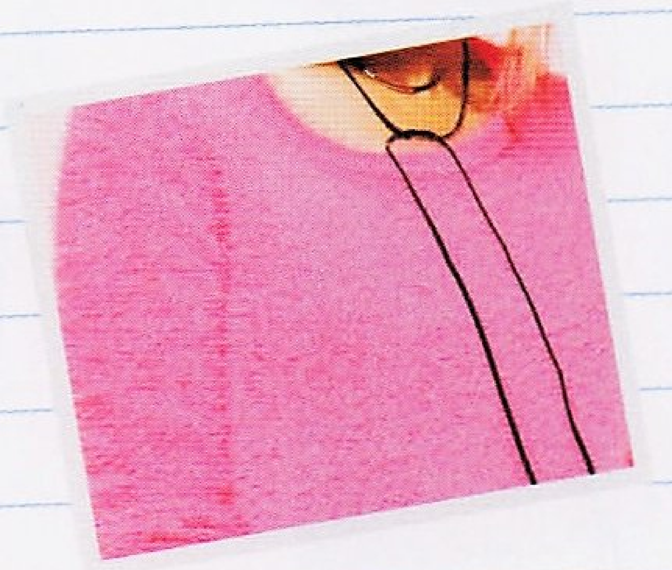
大人っぽく着こなすポイント

1 合わせる黒はカッコいいアイテムで



とろみ素材やフリルがついたような甘い黒アイテムを合わせるとこってりしすぎ。レザーやハリのある素材など、辛口なものを使って。

2 服で着るならやさしい素材



ニットやウールなど冬素材で取り入れるとなじみやすくて◎。サテンやレースみたいな女性的なものだとセクシーになりすぎて微妙。

3 柄やレースを合わせない

ショッキングピンクは主役級の存在なのでその他にアクセントは不要！　柄やレースが入るとケバいコーデになってしまいます。

4 全体的にカジュアルMIXコーデに

ピンクの色だけで女らしさはバッチリだから、そのほかはカジュアルでちょうどいい。アクセを控える代わりに辛口小物でオシャレに。

これを踏まえてコーディネート♡



素材感も女性らしいニットにはカーゴパンツでカッコよさを加えて

フェザーニット¥4,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　テーパードパンツ¥6,900／SHAGADELIC 渋谷109店　チョーカー¥1,000、バングル¥1,300／ともにお世話や



黒よりネイビーと合わせることで強めのピンクもやさしげに見える

タイトスカート¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　タートルニット¥1,851／GRL　サングラス¥3,500／DURAS



シンプルなモノトーンコーデとなら派手な色も洗練されて見える

チェスターコート¥13,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　リブニットトップス¥4,900／ROYAL PARTY　ベルトつきテーパードパンツ¥6,900／ENVYM　2連ネックレス¥1,990／RESEXXY 渋谷109店　バッグ¥6,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　パンプス¥6,900／R&E

どんなアイテムとも合わせられる、ベーシックアイテムを買い揃えた人へ

Part 2 ショッキングピンク・ヒョウ柄で

ベーシックなお洋服をアップデートしてくれる主役級アイテムがあると、オシャレにメリハリが出て気分も変わる♡　私たちが大好きな



白×ライトグレーの明るいコーデに
ピンクの差し色が映える

VALENTINOのショルダーバッグ¥6,800［月額レンタル価格］／ラクサス　チェスターコート¥9,990、ピアス¥1,990／ともにRESEXXY渋谷109店　ロングニットベスト¥6,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　スキニーパンツ¥5,900／BARAK渋谷109店　パンプス¥7,300／R&E



美人見えするVニットはフレア
スカートでシルエットを今っぽく

Vネックニット¥1,388／GRL　ファーつきライダースジャケット¥39,800／BARAK渋谷109店　チュールスカート¥5,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　レザーブレス¥1,300／お世話やショートブーツ¥8,500／R&E



ベビーピンク・ベージュとの
グラデ配色がワンランク上のオシャレに

ワイドパンツ¥7,900／SPIRALGIRL渋谷109店　ニット¥4,990／RESEXXY渋谷109店　ハット¥1,295、レザーブレス¥463／ともにGRL　バッグ¥4,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　パンプス¥15,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



MA-1のミリタリーなムードとなら
ファー小物が大人かわいく

ファーチャーム¥3,900／DaTuRa ルミネエスト新宿店　MA-1¥10,800／DURAS　肩あきタートルニット¥6,400／ENVYM　オールインワン¥7,990／RESEXXY渋谷109店　キャスケット¥1,481／GRL　バッグ¥4,300／ギャレッツ渋谷109店　パンプス¥14,500／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



ニュアンスカラーコーデで
バッグを主役に引き立てて

SAINT LAURENTのバッグ¥6,800［月額レンタル価格］／ラクサス　タートルニットワンピース［ベルトつき］¥6,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　手に持ったフェイクムートンジャケット¥13,990／RESEXXY渋谷109店　ショートブーツ¥6,900／wee willie(R&E)



花刺繍のレトロなニットとなら
ピンクがヴィンテージ見え

パンプス¥15,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）　ノーカラーコート¥29,333／DURAS　刺しゅう入りニット¥4,435／Color　デニムパンツ¥7,900／SHAGADELIC渋谷109店　メガネ¥1,203／GRL　バッグ¥3,900／ギャレッツ渋谷109店

ヒョウ柄

やっぱりかわいいこの柄は今季ブーム再燃。ついドレッシーに着たくなっちゃうけど、デイリーに着るのが大人っぽい。ひと昔前とは違う柄の選び方や着こなし方をチェックして。

leopard pattern

大人っぽく着こなすポイント

1 大きめの模様を選ぶ

OK



NG

細かい模様だとひと昔前に流行ったイメージが強く、今使うには微妙。大人っぽくて高級感が漂う、大きめの模様を選ぶのが大前提です。

2 レトロ感のある小物を合わせる



パールやビジューのアクセ、チェーンバッグなどゴージャス感が出るものはありきたり。ベレー帽やチョーカーなどレトロなアクセが新鮮。

3 黒を合わせるなら控えめに

ヒョウ柄×黒はコントラストが強く威圧的。小物で取り入れるなら服が黒くてもOKだけど、服で着るときは小物程度におさえて。

4 他の動物系アイテムと合わせない

ヒョウ柄は小物だろうと服だろうと主役級の存在感。ファーアイテムや他のアニマル柄まで投入するとケバすぎるから要注意。

これを踏まえてコーディネート♡



カットオフデニムから生まれる今っぽさがファーコートを新鮮に

ファーコート¥26,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　ロンT¥4,900／BARAK 渋谷109店　デニムパンツ¥8,900／SHAGADELIC 渋谷109店　ベレー帽¥2,500／ギャレッツ 渋谷109店　ブーティー¥7,900／R&E



レトロ感のあるベレー帽ならヒョウ柄もマイルドに使える

ベレー帽¥1,203／GRL　ケーブルニット¥3,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　ネックレス¥1,990／RESEXXY 渋谷109店



バッグの配色に合わせて服も同系色にすれば統一感のあるコーデに

3WAYクラッチバッグ¥6,900／ENVYM　チェスターコート¥13,000／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　タートルニットワンピース¥6,490／RESEXXY 渋谷109店　スキニーパンツ¥5,900／BARAK 渋谷109店



グラマラスなタイトスカートには
ヴィンテージっぽい色や小物で控えめに

タイトスカート¥4,806／Color　チョーカーデザインニット¥7,900／SHAGADELIC 渋谷109店　イヤリング¥1,300／お世話や　バッグ¥31,000／タラントン by ダイアナ、ショートブーツ¥23,000／ダイアナ(ともにダイアナ 銀座本店)　タイツ／スタイリスト私物



ブルー×ベージュのレトロな
配色コーデは靴で辛口に引き締めて

フラットシューズ¥13,500／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)　フェイクムートンコート¥16,500／LIP SERVICE　ノースリニットトップス¥5,900／ROYAL PARTY LABEL　デニムパンツ¥13,500／rienda(バロックジャパンリミテッド)　バッグ¥2,583／Color　レザーブレス¥1,800、バングル¥1,600／ともにお世話や



女っぽいニットワンピとでも太ヒールの
ブーツなら攻撃的すぎずオシャレ

ショートブーツ¥10,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　ニットコート¥7,990／RESEXXY 渋谷109店　ニットワンピース¥3,139／fifth　ハット¥3,900、ネックレス¥1,500／ともにセシルマクビー ルミネエスト新宿店　バッグ¥21,000／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)



白の甘めなワントーンコーデに使えば
ヒョウ柄が色っぽさの元に

ストール¥4,900／ENVYM　ニット¥3,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　プリーツスカート¥2,129／GRL　イヤリング¥900／お世話や　バッグ¥2,800／ギャレッツ 渋谷109店　ショートブーツ¥22,000／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)



セクシーさ満点のピンヒールは
ゆるめなデイリーコーデとぴったり

ハラコパンプス¥13,500／rienda(バロックジャパンリミテッド)　コーディガン¥13,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　ニットトップス¥6,380／EGOIST ルミネエスト新宿店　ジョガーパンツ¥3,900／セシルマクビー ららぽーと TOKYO-BAY店　メガネ¥2,300／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　バッグ¥8,900／DaTuRa ルミネエスト新宿店



ダークグリーンのパンツと
合わせればコートが黒でも重くない

ボウタイつきブラウス¥5,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　チェスターコート¥12,990／RESEXXY 渋谷109店　ワイドパンツ¥5,900／SHAGADELIC 渋谷109店　バッグ¥3,694／fifth　ストラップパンプス¥18,500／ダイアナアモロサ(ダイアナ 銀座本店)

入荷ホヤホヤの秋冬新作＆年末SALEを開催します♪

MAX 57% OFF

姉agehaブランドモール

2016年もあっという間に終わり、新しい年の始まり✧ 仕事に自分磨きに…、1年をがんばったお姉さんに姉agehaブランドモールから大サービス♥ おねだりしてもよし、自分へプレゼントしてもよし、秋冬の新作もお得にゲットできるチャンスをお見逃しなく♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR**_Yuko Nozaki **EDIT&TEXT**_Setsuko Chigira ※ p046 ～ 047 に掲載している商品は、すべて税込み価格です。

1年がんばった自分へのごほうびに

年末SALE





クリスチャン・ルブタン

CHRISTIAN LOUBOUTIN

遊び心と美脚が手に入るルブタンのパンプス♥

44% OFF

ブティック通常価格
¥106,920
姉ageha限定価格
¥59,800

甲の部分にあしらわれた真っ赤なハートが遊び心たっぷり。女っぽさが際立つ10cmのピンヒールが、脚をスラリときれいに見せてくれるよ✧

専属モデル（33歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

ジミーチュウ

JIMMY CHOO



53% OFF

ブティック通常価格
¥108,000
姉ageha限定価格
¥49,800

↑辛口のお姉さんにオススメなメッシュ素材のレザーパンプス。ツンととがったポインテッドトゥで脚がスラッと長く見えるよ♪



57% OFF

ブティック通常価格
¥88,560
姉ageha限定価格
¥38,000

↑甲のゴールドプレートとグリッター×コットン素材が華やか！ ぺたんこで歩きやすいのに、しっかりエレガント

プラダ

PRADA



38% OFF

ブティック通常価格
¥104,760
姉ageha限定価格
¥64,800



38% OFF

ブティック通常価格
¥129,600
姉ageha限定価格
¥79,800

→大人気のプラダの2wayカナパトート。カジュアルなピンクのキャンバス素材＆ヒョウ柄のコットン素材は、普段使いにぴったり！

フルラ

FURLA



57% OFF

ブティック通常価格
¥32,400
姉ageha限定価格
¥13,800

←大人気のフルラの長財布が、なんと半額以下にプライスダウン。キュートなピンクにゴールドのロゴがキラリ★

マイケル・コース

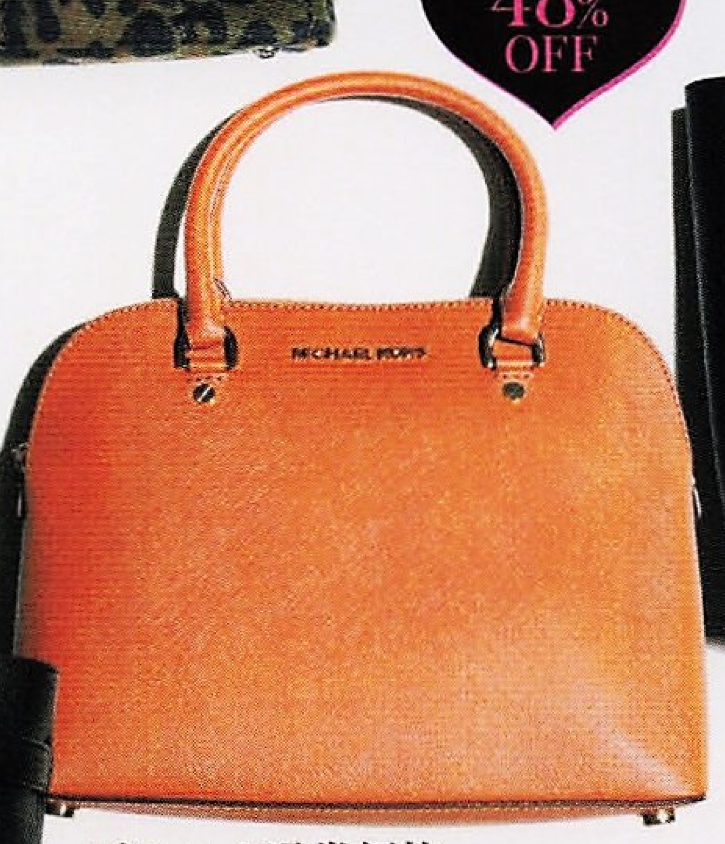
MICHAEL KORS



55% OFF

ブティック通常価格
¥52,920
姉ageha限定価格
¥23,800

→フロントの丸形南京錠が目を引く、2wayハンドバッグ。底がしっかりしていて、荷物を入れても型くずれナシ



48% OFF

ブティック通常価格
¥49,680
姉ageha限定価格
¥25,800

↑取り外せるショルダー付きカーフレザーバッグ。丸みのあるシルエットとブラウンで、女らしくて優しい印象に♥



51% OFF

ブティック通常価格
¥41,040
姉ageha限定価格
¥19,800

↑型押しレザーのトートバッグ。持ち手が長めで肩掛けもしやすく、ポケットや仕切りがあって使い勝手抜群。お仕事用にも◎。

クリスマスのおねだりギフトにもぴったり♥

2016秋冬新作

ヴィヴィアン・ウエストウッド

VIVIENNE WESTWOOD



50% OFF

ブティック通常価格
¥25,920
姉ageha限定価格
¥12,800

有名なオーブモチーフの新作ネックレスが到着。友達や彼とオソロや色違いでつけるのもアリ！

54% OFF

オーブモチーフのピアスは、つけるだけでオシャレな雰囲気に。お手頃な値段も嬉しい♪

ブティック通常価格
¥23,760
姉ageha限定価格
¥10,800

マークジェイコブス

MARC JACOBS



38% OFF

ブティック通常価格
¥8,640
姉ageha限定価格
¥5,300

↑お姉さんが大好きなハートとパールが一緒になったピアス。2色からお好きなほうをどうぞ♥

ブティック通常価格
¥8,640
姉ageha限定価格
¥5,300

→ロープのようなハートモチーフのピアス。甘すぎないデザインだからカジュアル派にもgood

38% OFF

33% OFF

ブティック通常価格
¥9,720
姉ageha限定価格
¥6,500

↑ロープで作ったようなリボンが個性的なピアス。落ち着きのあるアンティーク加工♪

←星×パールがかわいらしいピアス。パールのまわりにはマークのロゴが刻印されてるよ♪

38% OFF

ブティック通常価格
¥8,640
姉ageha限定価格
¥5,300

クリスチャン・ルブタン

CHRISTIAN LOUBOUTIN



ブティック通常価格
¥208,440
姉ageha限定価格
¥173,000

17% OFF

↑フロントに丸と四角のスタッズが敷き詰められたチェーンバッグ。3つのポーチを連結させたようなデザインだよ！

ブティック通常価格
¥182,520
姉ageha限定価格
¥148,000

33% OFF

ブティック通常価格
¥95,040
姉ageha限定価格
¥63,000

18% OFF

ヒョウ柄×ゴールドスタッズの2wayショルダーバッグ＆二つ折り財布。つるっとしたエナメル素材で汚れがつきにくい★

フルラ

FURLA



↘流行のファーが付いたキーケース。ビビッドなピンク＆クールなモノトーンは、バッグの中でもかわいく主張してくれる

44% OFF

ブティック通常価格
¥24,840
姉ageha限定価格
¥13,800

クロエ

CHLOE



ブティック通常価格
¥59,400
姉ageha限定価格
¥41,800

29% OFF

カーフスキンの二つ折り長財布。Wのフロントフラップデザインで、シンプルすぎず派手すぎないから長く使える

サンローランパリ

SAINT LAURENT PARIS



11% OFF

ブティック通常価格
¥129,600
姉ageha限定価格
¥115,000

フロントのロゴマークがラグジュアリーな、ポシェットタイプのチェーンウォレット。ナナメ掛けすれば、コーデのポイントとしても大活躍♪

専属モデル（32歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

今年のクリスマスに絶対着たい、シュガー＆ジュエルズのパステルサンタ

sugar&JEWELS



サンタコスは色を選ぶ時代に♥ "ダスティパステル" でX'masをアップデート♥

今年流行りのダスティカラーのサンタコスはベルベット生地でトレンド感抜群♥シュガー&ジュエルズのコスチュームは生地やデザインがしっかりしてるので安っぽくならないからオススメ♫

【右】パウダーパステルサンタ サンタ5点セット(帽子,ワンピース,ショール,リストウォーマー,レッグウォーマー)￥8,980【中央】ダスティピンクサンタ サンタ4点セット(帽子,ワンピース,カフス,レッグウォーマー)￥7,980【左】ダスティブルーサンタ サンタ4点セット(帽子,ワンピース,アームウォーマー,レッグウォーマー)￥8,980/すべてsugar&JEWELS

sugar http://www.sugar-net.com　sugar 公式　LINE@ sugar-dress　Instagram dress_sugar

JEWELS http://www.jewels-net.jp　JEWELS 公式　LINE@ jewels-dress　Instagram jewels_dress

敏感肌の人にこそ使ってほしい、お肌に優しいうぶ毛ケアがお目見え♥

美肌大国の韓国発!

お肌がくすんで見える原因はうぶ毛だった!!

寝たハズなのに顔色が悪い、などのお悩みは姉世代のあるあるだよね★ 「もう若くないから…」って諦めないで! 顔色がくすんで見える原因は、年齢じゃなくて実はうぶ毛だったみたい! 自分で簡単にケアできる方法を発見したよ✧

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_Asami Yamamoto(ADDICT_CASE)
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

どうして、うぶ毛があるとくすんで見えるの？

うぶ毛と言っても立派なムダ毛! うっすらグレーがかったうぶ毛が無数に生えてることで、全体的に顔色が悪く見えちゃうのは当然💧

うぶ毛をケアすると、どうなるの？

① 美容液の浸透が良くなる♥
ジャマしていたうぶ毛がなくなることで浸透率がアップ! 成分が浸透して美肌に♥

② 化粧ノリがアップする♥
ファンデがうぶ毛につかずに直接肌にのるので、化粧ノリが良くなって肌色も明るく✧



カメラアプリいらずのツヤツヤ赤ちゃん肌誕生♥

専属モデル 桜井莉菜 (33歳／東京都) 独身・子供なし



うぶ毛や古い角質をからめ取る魔法のシート✧

網目構造(1枚につき約3,000個)のメッシュガーゼ面、クッションパッド、波型パッド面の特殊な3層構造♥ トックススキンケアシート¥2,600

シートに注ぎつつコレ単体でも使える美容液♥

2/3はシートに注いで、残りは普段の美容液として使用。ハリ、潤い、キメを整えるオールインワン美容液♥ プラントエクストラクトエッセンス¥5,000

実際に使ってみたお姉さんたちから喜びの声が!



ひと皮むけたみたいな肌に♥

1回使っただけでお肌ツルツルになったよ♥ 美容液のしっとり具合もいい感じで大満足♪

ダンサー (28歳／東京都)
独身・子供なし **RIRI**さん



3日に1回のケアで別人級のお肌に♥

使い続けてるうちに毛穴とうぶ毛が目立たなくなった♥ このシートと美容液のコンビ、神ってる!

美容室経営&アクセサリーデザイナー
(28歳／東京都)
既婚・子供なし **大城あい**さん

保水力抜群! 魔法のシート♥



ちなみに美容液を入れたばかりの状態がコチラ。液がひたひた!

3時間後♥



シートに浸透している状態♥ だいたい2カ月を目安に使い切ってね✧

使い方はコチラ♥

1 美容液をボトルに IN♥



シートが入ってるボトルに美容液をたーっぷり入れるよ😊 ボトルの2／3くらい入れる✧

2 美容液はコレくらい残して♥



大体このくらい美容液が残ってればちょうどいい感じ♥ シートは最低3時間は浸してね✧

3 グリーンの面でくるくる!



シートのポケットに指を入れて黄緑の面で優しくなでるよ。皮膚の薄い目周りは避けて!

4 反対側の面でなじませる♥



白い面でパタパタ叩いて美容液をしっかり浸透させるよ✧ お手入れはコレだけでOK!

問い合わせ：アンプリー ☎ 03-3567-8666



粉雪のヴェールをまとった きらめき天使メイク♥

専属モデル（33歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

カラコンは ディアクイーン ヘーゼルブラウン

莉菜は ツヤキラEYEと シアーなチークで ヌーディー仕上げに♥

Point 04

クリームチークで シアーな頬に

チークもクリームタイプを使って、内側からほんのり赤みが差しているように見せる。付属のスポンジでボカすとすごく自然♪

スポンジがついていてボカしが楽ちん♥ 仕上がりも自然！ アナ スイ クリーム チークカラー301

Point 03

目元にきらめく ツヤをプラス

ナーズのシャドーは薄茶をアイホールに、二重に濃茶を重ねるよ。上からディフストーリーのパウダーを指で重ね塗りしてキラキラに♪

（右から）パールがぎっしり♥ ナーズ デュオアイシャドー#3067、天然ダイヤモンドとパールを配合したボディパウダー。ディフストーリー シャイニーパウダー 携帯タイプ

Point 02

リキッドタイプの ハイライトをオン♥

ファンデの透明感を損なわないように、ハイライトはリキッドタイプを使用✧ 額全体、鼻筋、頬の高い部分、あごに指で伸ばしてつける♥

バームとリキッドの2種類のテクスチャーがセットされたハイライト。LB グラマラスデュオハイライト

Point 01

うるおいファンデで ベースに透明感を

ミシャのBBクリームとクッションファンデで透明感のある肌に✧ ミシャのファンデは肌荒れしないから、5年以上前から愛用♥

（右から）3種のフラワー水とフラワーオイルを配合したうるおいタイプ♥ ミシャ M クッションファンデーション（モイスチャー）No.23、ミシャ シグネチャー BBクリーム

ツヤ感あれば七難隠す♥

肌、命♥

若い頃はお肌がツヤツヤしてたから、ツヤ感なんて意識することもなかったけど、シミ・シワが気になってくると、つい厚塗りに…。でもツヤ感を意識してメイクすれば、マイナス5歳も夢じゃない!! オマケでボディ用アイテムも紹介しているので、ぜひ参考にしてね

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me)
HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Chie



思わず触れてみたくなる極上シルキーフェイス♥

専属モデル（33歳／東京都）独身・息子1人
早川沙世

カラコンは
アイメイク
モイストリッチUV
ワンデー
リッチブラウン

沙世は オイルで保湿しつつ シャドーで目元にツヤをプラス♥

Point 01
美容オイルで化粧前に保湿を✧

冬は肌がすごく乾燥するから、化粧前にオイルをなじませて保湿する♪ 手のひらで温めて、肌に浸透させるとグッド✧

顔にも髪にも使える万能美容オイル♥ ジョンマスターズ オーガニック ARオイル（アルガン）

Point 02
クリームタイプのファンデを使用！

CCクリームでくすみをカバーしたら、ツヤ感の出るクリームファンデで仕上げ。CCクリームはスポンジを使ってムラのなく✧

（右から）美容成分配合 コンプレックスコントロール CCクリーム、みずみずしく仕上がるクリームファンデ♥ カバーマーク フローレス フィット

Point 03
ポイントは目元に集中させる♥

グリッター配合のシャドーで目元には輝きを♥ 二重部分と涙袋に、上の濃茶を薄く塗ってから、左の薄茶を重ね塗り

大きめのグリッターを高配合✧ メイベリン ハイパーダイヤモンド シャドウ BR-1

BODYにはコレ♥

好きな香りで保湿を徹底する

ザ・ボディショップのインディアンナイトジャスミンボディクリームでケアしてる♥ ボディのツヤはお風呂上がりに保湿するのが一番✧

アラサーになると
自力じゃ発光できないから、
メイクで光を味方につけたい！

シワもシミも目くらまし!!

この冬はツヤ

優花は
ハイライトとチークで透明シアー肌にきらめきを♥

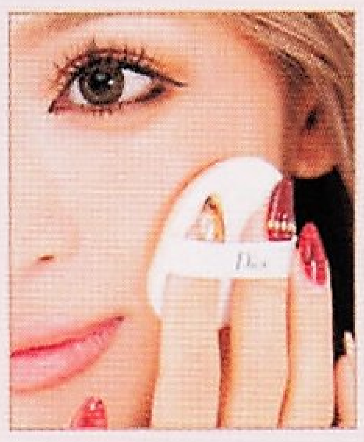
カラコンは ラヴェール シアーヘーゼル

専属モデル 小原優花（26歳／東京都） 独身・子供なし



内側から輝くようなうるおい美肌で健康的に♥

Point 01
スキンケアクッションでシアー肌を作る♥



いろいろ試してみた中で、一番ヨレずに透明感がアップしたのがディオールのカプチュール♥　下地替わりに同じシリーズの乳液を使って保湿♪



（上から）ディオール カプチュールトータル ドリームスキン、ディオール カプチュールトータル ドリームスキン クッション

Point 02
ハイライトをプラスしてカバー！



目まわりのCゾーンや、眉間から鼻筋にかけて、ハイライトをプラス。コンシーラー替わりにもなるから気になる部分はこれでポンポンカバー！

ツヤッと輝くハイライト✧　ディオール フラッシュ ルミナイザー500パールバニラ

Point 03
お粉はパール入りのチークのみで♪



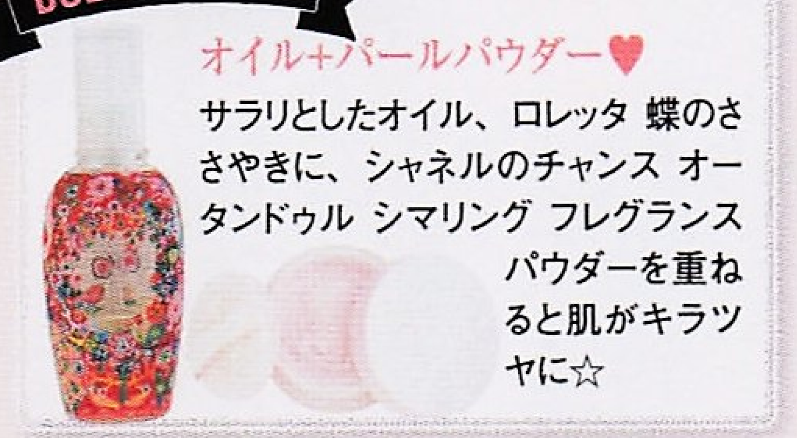
ツヤ肌の仕上げはチークで☺ 光沢感のあるマージンを頬の高い位置にふわっと広めに入れてる♪　ゴールドパールの輝きをプラスしてフレッシュに！



ほんのりゴールドのツヤ感が出るチーク♥　M・A・C パウダーブラッシュ マージン

BODYにはコレ♥

オイル+パールパウダー♥



サラリとしたオイル、ロレッタ 蝶のささやきに、シャネルのチャンス オータンドゥル シマリング フレグランス パウダーを重ねると肌がキラツヤに☆

早紀は
目元にリップを塗ってうるうる肌に見せる♥

カラコンは ミーナ ミー スイートモカ



うるツヤテクを駆使した発光目元でセクシーに♥

専属モデル 加賀美早紀（31歳／東京都） 独身・子供なし

Point 01
クマをリップでうるっと隠す♥



目の下にサンローランのリップを軽く塗り、上からリキッドのコンシーラーをON♪　クマが消えて、シワも目立たずうるおった目元になる♥

（右から）mfc リクイドコンシーラー、イヴ・サンローラン ルージュ ヴォリュプテ シャイン No.32

Point 02
ハイライトを入れてツヤを足す♥



ファンデ自体がハーフマットだから、ハイライトをプラスしてトーンアップ☆　頬は広めにふんわり入れて、眉間と鼻筋にも筆で細く入れる♪

発光感のある仕上がりに。M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュ ライトスカペード

Point 03
目元キラキラで光のアクセントを



ラメのシャドーで目元に光を集めて、ツヤ感をアピール♪　上まぶたは全体に、下まぶたは目頭側にライン上に入れてキラキに♥

クリーミーなテクスチャーで細かなラメが密着。M・A・C プレスト ピグメント フトッカー

りえは
2種類の下地を使い分けて肌をトーンアップする♥

カラコンは プティア グレースブラウン

広島の看護学生 青木りえさん（31歳／広島県） 独身・子供なし



この冬は計算ずくで作った薄ミルフィーユ肌で勝負♥

Point 01
うるおい効果のある化粧下地♥



最初に保湿効果の高いクレ・ド・ポーの下地を全体になじませて、うるおいをキープ♪　毛穴やくすみもこれでカバーしてるよ♪

肌表面の乱れを整えてなめらかに！　クレ・ド・ポー ボーテ ヴォワールコレクチュール

Point 02
部分重ねでトーンアップ✧



Tゾーン、目の下、アゴ、頬の高い位置には、ワントーン肌色が明るくなるカバーマークの下地を重ねてる♥　ツヤを出したい部分に☺

3種のパールパウダーが入ってる♥　カバーマーク ブライトニング メイクアップベース

Point 03
ハイライトでさらにツヤ強調✧



ファンデはシアーな仕上りになるミシャのクッションファンデ。右のポイントと同様の位置に、M・A・Cのハイライトを重ねて完璧♪

（上から）M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュ ライトスカペード、ミシャ M クッション ファンデーションNo.23



冬の乾燥をシャットアウト♥
あったか血色の大人スキン♪

けいこ
専属モデル（32歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人

カラコンは
ラブコン アンジュブラウン

けいこは
ファンデにオイルを混ぜて保湿重視のツヤ肌を時間差で完成♥

Point 01

ファンデとオイルを混ぜて塗る♥



ひどい乾燥肌だから、ベースはリキッドファンデにオイルを1プッシュ混ぜて使ってる！ パウダーは使わずテカテカすぎるくらいにまず仕上げる

（右から）どこにでも使えて安心感あり♥ ジョンソン ベビーオイル、つけ心地が軽くてツヤ感がアップする✧ マキアージュ ドラマティックスキニーフィルムリキッド UV

Point 02

ベージュチークで血色をよくする♪



エスプリークのスティックチークは、とろけるようなテクスチャー。指にとってポンポンと頬の高い位置になじませて自然な発色に♥

自然な血色感が演出できる✧ エスプリーク メルティフィックス チーク BE300

Point 03

ハイライトをプラスして落ち着かせる✧



Tゾーン、あご、目の下の三角ゾーンにアナ スイのハイライトをプラス。ヨレやすい目のすぐ下や、乾燥しやすい頬は、パウダーを避けてる☆

細かい粒子のほどよいラメ感がお気に入り♥ アナ スイ ローズ フェイス パウダー#001

Point 04

2時間後くらいがベストな状態に



パウダーをほとんど使っていないので、メイクしたてはちょっとテカりすぎかな?と思うけど、2時間くらいで丁度いいツヤ感になる♪



カラコンは
ロデオ ピンキーデビルブラウン

杉山佳那恵
専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし

リップに照準を合わせて透明感をアップする♪

BODYにはコレ♥

デコルテにはパールパウダー♥

首まわりがあいた洋服のときには、デコルテにシャネルのココ マドモアゼル フレッシュ ボディ パウダーをオン♪ 香りで女子力もアップ✧

佳那恵は
下地で全体をトーンアップしてうるおいリップでツヤ強調♥

Point 01

保湿液&パール入り下地を使う♥

化粧をする前には必ず、RMKの保湿液でキメを整えてる 下地はパール入りのものを使って肌のトーンをアップしておく♪

（右から）微細パールが透明感をアップしてくれる♥ コフレドール オーラキープベースUV、古い角質のケアができる保湿液。RMK スキンチューナースムーサー（S）モイスト

Point 02

明るいパウダーをハイライトに♪



明るめのパウダーをハイライト替わりにして透明感を出してる♪ Tゾーンと気になるクマ部分をほんのり明るくトーンアップできるよ✧

（上から）化粧なおしにも重宝する明るめプレストパウダー♪ M・A・Cセレクトシアー プレストNC20

Point 03

ぷるんリップでツヤを底上げ♥



目元はパールやラメを控えめに、濡れたようなリップにツヤ感を集中させてる♥ 全体をキラキラにするより肌の透明感が引き立つよ♪

ふっくらグラマラスな唇に。イヴ・サンローラン ルージュ ヴォリュプテ シャインNo.20



バラ色の上気チークで白雪姫の透明肌♥

カラコンは
ミスリリアワンデー ロシェ

根本弥生
専属モデル（24歳／東京都）独身・子供なし

BODYにはコレ♥

泡オイル+オイルでツヤ肌に♥

ディアフローラのフラワーボディオイル（右）の伸びをよくするため、泡タイプのルルソワのホイップボディオイル（左）と混ぜて使う✧

弥生は
チーク&シャドーで目の下〜頬にツヤ感を集中♥

Point 01

ファンデは極薄仕上げで♪



エチュードハウスのクッション下地で肌のくすみや色ムラを整えて、RMKのパウダーを軽く乗せるだけ♪ できるだけ下地で肌を整えてる♥

（上から）エチュードハウス プレシャスミネラル マジカルエニークッション ラベンダー、RMK トランスルーセント フェイスパウダーP00

Point 02

クリーチークをスポンジで！



クリームタイプのチークをスポンジでなじませるようにふんわり自然に。涙袋の下の高い位置に入れて湯上り上気肌にする♥

ほんわり蒸気したようなピンク肌に☆ ポール&ジョー クリーミィ ブラッシュ 03

Point 03

シャドーも目の下にポイントを♪



目元は下まぶたの目頭〜中央に白ラメをプラスしてポイントに♥ 目尻側には濃茶を入れて引き締める。上まぶたは薄茶のグラデに✧

華やかな目元を演出するピンクブラウン系♪ ジルスチュアート リボンクチュール アイズ 01



ヌーディーな素肌メイクでフェロモン増強♡

カラコンは ジーニーガールズ 銀狼

TOKYO NADESHIKOブロガー **MERI**さん (36歳／東京都) バツイチ既婚・妊娠8カ月

MERIは クッションファンデのツヤ肌と にじませリップでうるおいメイク♥

Point 01
ミシャのファンデはマットタイプ♪
ミシャのクッションファンデはカバー力のあるマットタイプにしてる♪ 下地なしでも使えるから、メイク時間も時短になって便利！

薄づきなのにしっかりカバーするマットタイプ♥ ミシャ M クッションファンデーションNo.23

Point 02
シャドーはほんのりラメ感に♪
目元はラメをプラスしたほうがツヤ肌にマッチした華やかな雰囲気になる♥ ブラウングラデの上から指でふんわりのせてる✧

くすみがちな目元を明るくしてくれる✧ コージー ドーリーウインク クリームアイシャドウIII 01

Point 03
濃い色をグロスでボカす♥
唇の内側部分にだけM・A・Cの濃い口紅を塗って、ディオールのグロスでぼかす♥ 立体感が出てふっくらツヤっとした唇になるよ✧

(右から) しっかりうるおってボリュームアップ！ ディオール アディクト リップ マキシマイザー、深みのあるボルドーカラー♪ M・A・C リップスティック シン

BODYにはコレ♥
伸びにくいオイルはミルクと混ぜる♥
ヴァセリンのトータルモイスチャーローション（左）にヴェレダのカレンドラマッサージオイル（右）を混ぜてボディケアしてる♪



乾燥肌は保湿が命♡ うるおい優先でツヤを出す♪

カラコンは ジーニーガールズ 桃玉

ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー **水野祐香**さん (37歳／東京都) 既婚・娘1人

祐香は 卵形スポンジで厚塗り防止 パーリィな目元でみずみずしく♥

Point 01
炭酸ミストで毛穴引き締め♥
高濃度の炭酸ミストを、化粧前に吹きつけて肌を整えておくよ♥ 保湿はもちろん、リフトアップや毛穴の引き締めにも効果があるよ✧

美容成分を配合した高濃度炭酸ミスト。インヴィブラスブイ カーボミスト

Point 02
卵型のスポンジでムラなく✧
マキアージュのBBクリームを、ディオールの卵型スポンジで塗る。細かい部分にもフィットして、ムラのないキレイな仕上りになる♥

（上から）肌あたりがやわらかくて気持ちいい。ディオール スターフルイド スポンジ、乾燥対策にもなるBBクリーム😸 マキアージュ パーフェクトマルチベースBB

Point 03
濡れたようなツヤで大人目♥
薄づきツヤ肌に映えるM・A・Cのピグメントで、目元にアクセントをプラスしたよ♥ 濡れたようなツヤ感がヌーディーな肌とマッチする😊

粒子がとても細かくて、肌にぴったりフィット♥ M・A・C ピグメント メロン



美肌を叶える魔法のファンデに夢中です♡

カラコンは ヴィーナスアイズ ブラウンブラック

美容室経営＆アクセサリーデザイナー **大城あい**さん (28歳／東京都) 既婚・子供なし

あいは 江原道のファンデと 目元ラメでツヤ感をアップ♥

Point 01
ようやく出合えた神ファンデ♥
ベースは江原道をシリーズ使いしてる✧ 薄づきで軽い仕上りなのに、気になる部分はしっかりカバーできちゃう♥ しかも崩れにくい！

(右から) ハイビジョン対応の仕上がりを手軽に再現できる！ 江原道 シルキーモイストコンパクト、江原道 マイファンスィー メイクアップカラーベース

Point 02
目元はキラッと輝かせる☆
ベージュのクリームシャドーを指で塗り、上からブラシでラメをのせるよ😊 下まぶたのキワにもラメをプラスして目元をキラキラさせる♥

アニバーサリーの限定シャドー。ジルスチュアート 10thアニバーサリーコレクション（上から）ラディアントピュアリティとシマリングブリリアンス

Point 03
ハイライトでツヤ感アップ♪
Tゾーンや頬、あごにパール入りのハイライトをプラス♪ 頬は広めに入れてOK。パールの輝きでツヤと立体感を演出してね✧

微粒子パール入り♪ フィジシャンズフォーミュラ ヌードウェア グロウパレット NWT01

BODYにはコレ♥
女子力アップの香水瓶デザイン♪
シュッと吹きつけるだけで、デコルテがキラキラに☆ プレゼントにも喜ばれるよ♥ ザ・ボディショップ ザ・スパークラー ピンク



ハイライトを駆使して ピュアな透明感を手に入れる♡

カラコンは キャンディマジック ワンデー シュガーブラウン

北新地バニラ勤務＆美容会社社長 **まなか**さん (30歳／大阪府) 独身・子供なし

まなかは 赤ちゃんテカりのハイライトで キュートなツヤ感を演出する♥

Point 01
美容液ファンデを極薄に♥
ベースはアディクションのシリーズで統一♪ ファンデはスポンジを使って薄づきにすることで、透明感のある仕上がりにしてる♥

(右から) アディクション プライマー、使うほどに肌がきれいになる美容液で作られたファンデーション。アディクション スキンケア ファンデーション

Point 02
気になる部分はコンシーラーで♪
薄ファンデで隠しきれないクマや口元のくすみはコンシーラーでカバーしておく✧ コスメデコルテのパウダーを薄くのせて仕上げる😊

(上から) ゴールドパール配合でハイライトとしても使えるイヴ・サンローラン ラディアントタッチ スパークライザー、コスメデコルテ AQ MWフェイスパウダー 10

Point 03
テカらせたい部分はパール入りで
赤ちゃんの肌のテカりを参考に、鼻の中央を横切るようにハイライトを入れるよ♪ ここをテカらせると甘めの表情が作れる♥

金パールを配合した発色のいいハイライト♥ サナ エクセル シャイニーパウダーN SN01

Point 04
くすまないチークを仕込む✧
チークのベースに自然な発色のBBクリームチークをなじませるよ。透明感が出て、時間がたってもくすまないので、おすすめ😊

スポンジつきで便利✧ ナチュラルスキンエード ミネラルBBソフトチーク ローズピンク



粉雪のヴェールをまとって彼の目もくらませたい♥

イベントコンパニオン（32歳／東京都）
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

カラコンは
ホテルラバーズ ブラウンジュエル

絵里奈は 保湿と化粧上地で 気になる小ジワをなかったことに♥

Point 03
ラメ入りグロスでツヤ感アップ✧

リップはラメ入りのグロスを重ねて、ふっくらツヤやかに。唇にツヤがあると、肌が明るく見えて、肌自体の透明感もアップするよ!

単品でも発色がよくて、使いやすい♪ イプサ リップコートグロス MC12

Point 02
ツヤ出し化粧上地をつける!

クッションファンデを塗り、目の下から頬の高い位置にかけてプレイリストの化粧上地をオン♪　ツヤを出して小ジワを目立たなく♥

（上から）ミシャ M クッションファンデーション（モイスチャー）、ひと塗りでつや肌を仕上げる化粧上地。プレイリスト スキンテクスチャーヴェール モイスチャーライジング

Point 01
化粧水パックで保湿する♥

化粧する前にコットンに化粧水をふくませて、1～2分の簡単パック☺ しっかり保湿をして肌を整えておくと透明感がアップする✧

肌の奥からうるおう、浸透力ばつぐん化粧水♪　イルジィビー フェイシャルシャワー



オンリーワンなしなやかさが肌の奥からあふれ出す♥

ダンサー（28歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

カラコンは
ミンカラ キングダム15 ブラウン

RIRIは ミネラルファンデと うるっと目元で艶ヘルシー♥

Point 03
自然なパール感でツヤを演出✧

上まぶたは06ムーンニンフの2色使いでブラウンのグラデーションに。涙袋は15ネイキッドプレジャーのベージュでふっくら見せるよ♥

輝きながら目元に潤いを与えてくれるエムアイエムシー ビオモイスチャーシャドー。（上から）06ムーンニンフ、15ネイキッドプレジャー

BODYにはコレ♥

ネイル用グリッターをボディミルクと混ぜる

ボディにツヤ感を出したいステージでは、お気に入りのエッフォ オーガニック ボディミルクにネイル用のグリッターを混ぜて塗ってる♥

Point 01
ミネラルファンデを愛用♥

下地なしでもじんわり体温で肌になじんでくれるミネラルファンデを使ってる♪　気になるクマ部分だけはコンシーラーでカバーしてるよ✧

（上から）エムアイエムシー ミネラルコンシーラー、濃縮美容液が溶け込んでいて塗るほど美肌に♥　エムアイエムシー ミネラルクリーミーファンデーション

Point 02
アイベースで透明感を♪

上まぶた全体にアイベースを指で塗るよ♪　うるおってツヤも出るし、シャドーの発色がよくなって透明感のある目元になる♥

くすみのない目元に☆ エムアイエムシー ミネラルクリーミーアイベース 01ナチュラル



鎧のようなファンデは卒業♪心もフェイスも軽やかに♥

カラコンは
ツッティ デイジーコンタクト マーブル グレー

ヨガインストラクター（26歳／千葉県）
独身・子供なし
愛咲菜々子さん

菜々子は ファンデを薄づきにして とろみリップで血色をよく♥

Point 03
ディオールのリップで完璧に♪

リップグロウで唇のトーンを整えて、マキシマイザーでふっくらジューシーに仕上げてるよ♥　ちゅるんとしたナチュラルなリップが理想!

（右から）唇のボリューム感がアップ♥　ディオール アディクト リップ マキシマイザー、唇のトーンを補正するディオール アディクト リップグロウ 001

BODYにはコレ♥

かわいい缶入りのボディバーム♥

さり気ないパール感でデコルテや脚、二の腕に塗るだけでツヤツヤな肌なるベネフィットのボディバーム♥　女の子らしい香りも◎

Point 01
ファンデはCCクリームのみ✧

乾燥肌だから、美容成分たっぷりのCCクリーム1本でファンデは終了。スポンジを使って薄く伸ばしながらムラなく塗る♥

美容成分を高配合した、なめらかなCCクリーム♪　ミュゼム CC モイストクリーム

Point 02
目の下をカバーする♥

くすみやクマが気になる目の下だけ、コンシーラーでカバー　目の下の三角ゾーンにハイライトをプラスしてツヤを足す♪

（右から）プロ ロングウエア コンシーラーNW20、ツヤ肌を演出するクリームタイプのハイライト♥　ミュゼム ヌードグロウ



カラコンは
エンジェルカラー バンビシリーズ ワンデー ショコラ

足したり引いたりしながらたどり着いたセレブ肌♥

医療関連会社勤務（33歳／東京都）
既婚・息子1人
古橋綾香さん

綾香は ハイライトを駆使して 時間差で理想の肌質に♥

Point 03
唇もツヤ&アンチエイジング✧

医療用成分を配合したリップグロスで、ボリュームをアップ♥　うるおいが長時間キープできるからふっくら唇になるよ♪

医療機関専売のアンチエイジングリップでふっくら。ラシャスリップス　331

BODYにはコレ♥

デコルテにはパウダーをプラス☺

ジョンソン ボディケア ドリーミースキン アロマローション（左）で保湿しつつ、カバーマーク ニュアンス パールパウダーW（右）を重ねる♥

Point 01
セミマットに仕上げておく♪

ツヤ感の出るウォータリーファンデと、シャネルのパウダーでセミマット仕上げに♥　2時間ぐらい時間がたつと丁度いいツヤ感になる☺

（右から）シャネル プードゥル ユニヴェルセル リーブル、シャープな光沢感を演出するウォータリーファンデ。リバイタル グラナス ファンデーション ウォータリー

Point 02
ハイライトでカバーする♥

気になるほうれい線はハイライトの光マジックでカバー☺　Tゾーンやアゴにもハイライトを入れてツヤと立体感をプラスする✧

シルバーパールが入ったシャンパンカラー。アディクション ブラッシュ 25 ムーンダンス

メイクでは解消不能なパーツのバランスに注目！

「色っぽい」と言われる顔には目尻と口角に秘密がある！

かわいげよりも色気のある顔になりたい。でも「色っぽい」って具体的にどういうこと？　姉agehaの歩く色気・沙世とともに色気とは何か探る取材をしてきました！

PHOTO_Satoshi Ohmura　**MODEL**_Sayo Hayakawa　**EDIT&TEXT**_Haruka Noda



水野祐香さん「沙世ちゃんは顔も存在も大人の色気が凄いのに、愛らしさを感じられるところが好き♡」



MERIさん「はっきりした顔なのに圧を感じさせない絶妙なバランスの沙世ちゃん顔に憧れる♡」



青木りえさん「沙世さんは目や口がセクシー。なのに笑った顔はあどけなくてそのギャップが素敵！」



愛され顔の理由を知るため沙世本人が取材に行ってきました！

沙世「自分の顔の特徴ってよくわからないけど、平行目で面長だなと思ってます」

先生『まず人の第一印象って0.4秒で判断されるんです。目がキレイとか口が色っぽいとかの判断は後のことで、**パーツの配置で美人かどうか決められる。**早川さんはそのバランスが絶妙にいいので美人と言われるんです。面長を気にされているけれど、アゴやおでこの長さもベストバランスですよ』

沙世「そうだったんだ、良かった！」

先生『**平行な目も美人かつやさしい印象を作るポイント。**二重の線と目の輪郭が平行に沿っているのがいいですね』

沙世「幅が狭いのが嫌なんですよね」

先生「幅の広さより顔とのバランスが大事なので気にせず大丈夫です、絶対！」

沙世「顔とのバランスってあまり考えたことないかもしれないです」

先生「例えば目だけ早川さんの真似をしてもパーツの配置バランスが取れていなければ美人から遠ざかってしまうので意味がないですよね。うちのクリニックではそこまで考えてカウンセリングしていきます」

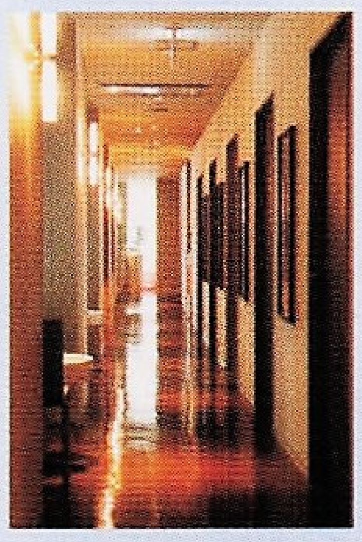
沙世「(笑顔で)それは安心ですね！」

先生『早川さんは笑ったときに涙袋がふっくらするのと、口角が上がるのも愛されるポイントですね。元々肉厚の色っぽい唇ですが、**上がった口角は若々しく元気な印象を与える**ので、そのバランスも好印象なんだと思います』

沙世「なんだかいっぱい褒められた(笑)。女の子って顔をパーツごとで考えがちだから、バランスを見てくれる先生っていいですね。自分の顔をここまで真剣に診てもらえるなんて嬉しかったです♡」

＼行ったのはココ！／

メディカルプラスクリニック新宿





美容に特化したクリニック。質の良いサービスに定評があり、芸能人のお客様も多数。



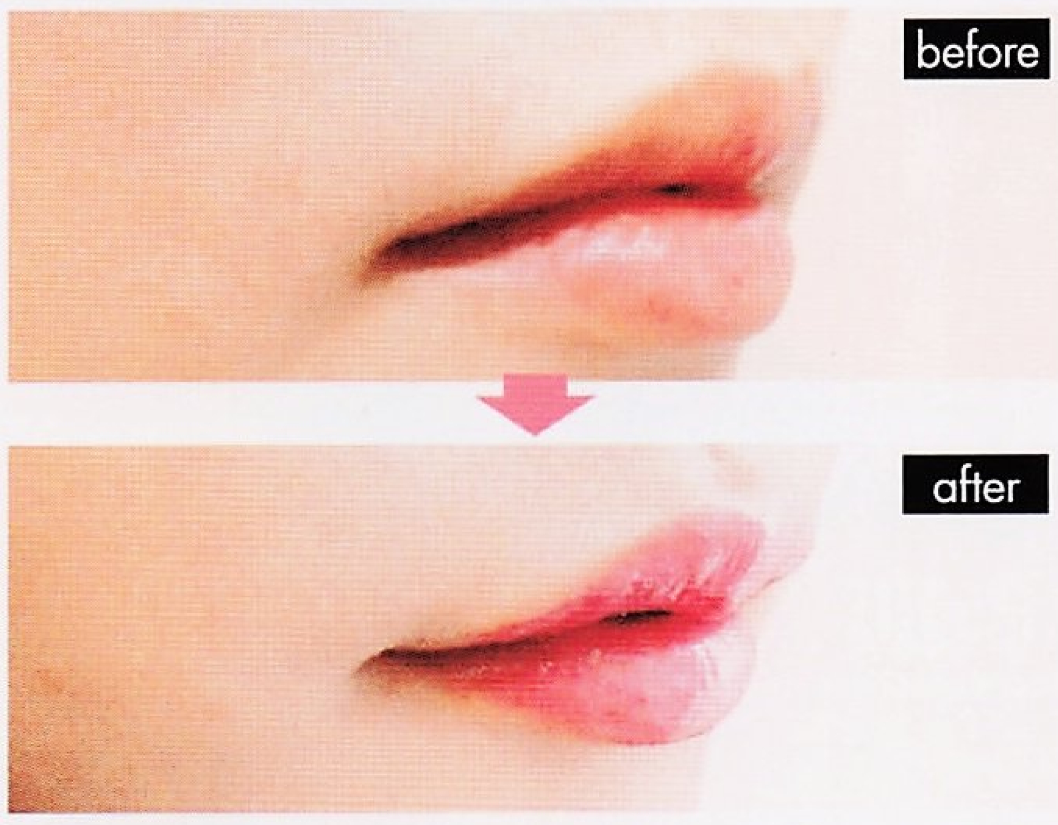
院長先生に直接取材。色っぽいと言われる顔の特徴や、沙世の顔についてお話をお伺いしました。



先生がオススメする色っぽい顔に近づける施術はこの3つでした！

すべて施術から約2週間後に再診。状態によっては無料で追加注入してくれるアフターケア有りなので安心だよ♡

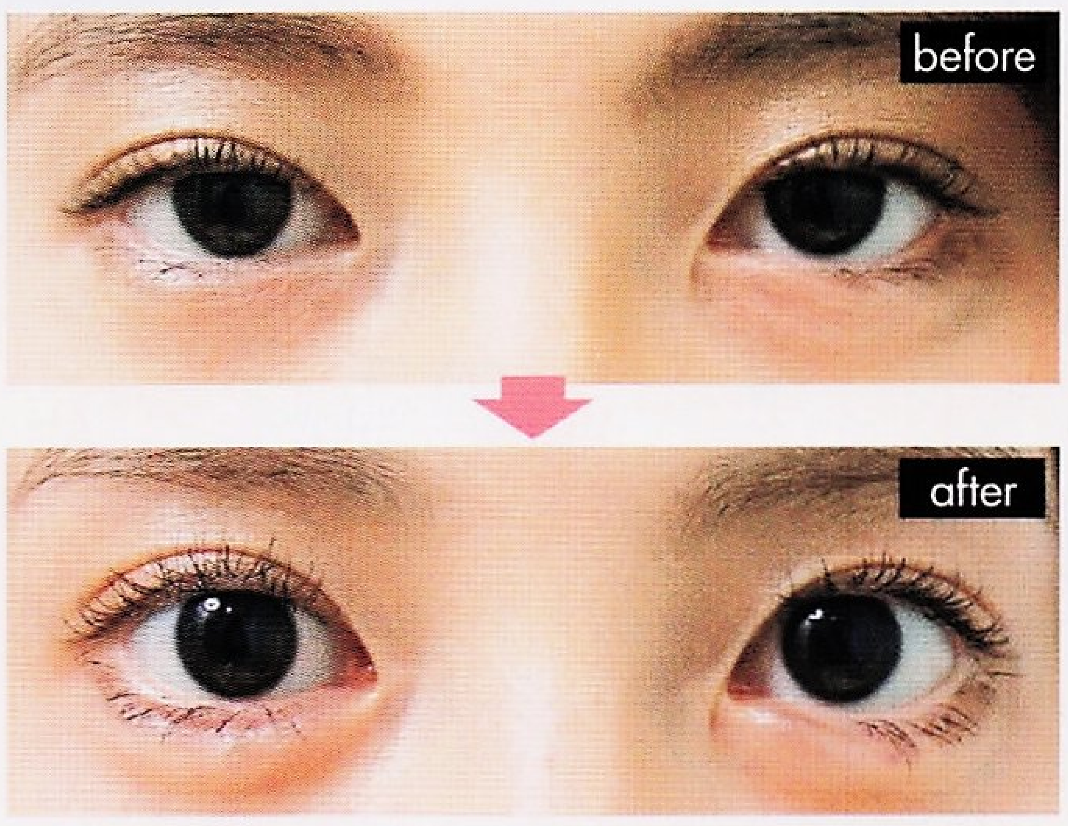
沙世みたいな口元になれる「アヒル口」　¥37,800



ボトックス&ヒアルロン酸注射でぷるるん唇

口角を引き下げる筋肉にボトックスを注入。引き上げる筋肉の働きが高まるので自然と口角の上がった口元に。さらに上唇にヒアルロン酸を注入しボリュームを出すことでアヒル口の完成。3～6カ月持続。

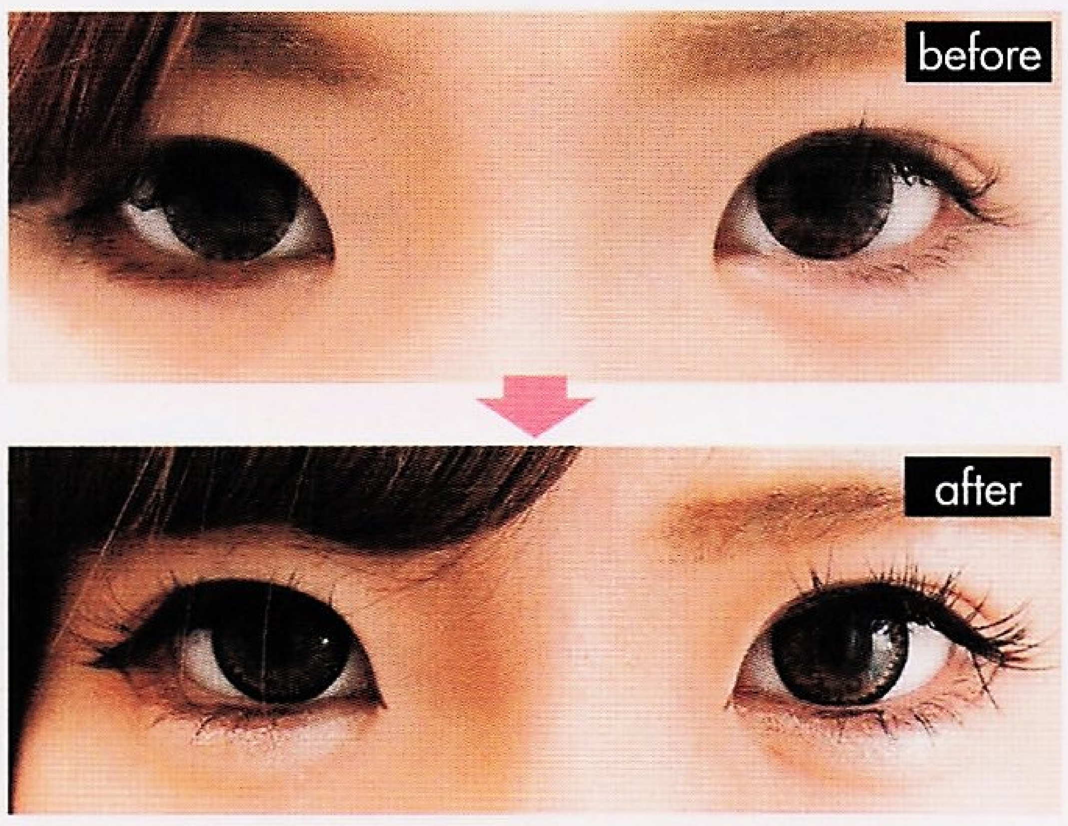
沙世みたいな愛らしさが手に入る「涙袋ヒアルロン酸」　¥27,000



ヒアルロン酸注射で下まぶたがふっくら

ヒアルロン酸を注入し、涙袋を形成。ふっくらした下まぶたはやさしい印象を与えるので愛らしさのポイントに。目元の面積が広く見えるので、デカ目効果も抜群。1回の注射で3～6カ月効果が持続。

沙世みたいな目に近づける「アーモンドアイ」　¥10,800



ボトックス注射で目尻を引き下げ平行目に

下まぶたの外側に筋肉の動きを弱めるボトックスを注入。下まぶたが下がるので、目が大きくやさしい印象になります。1回の注射で3カ月程度効果が持続。きつい目元やつり目に悩んでいる人におすすめ。

メディカルプラスクリニック新宿【美容皮膚科・美容外科・ダイエット】



メディカルプラス medical CLINIC

東京都渋谷区代々木2-7-8
東京南新宿ビル6F

新宿駅南口より徒歩1分

ご予約・ご相談は今すぐお気軽にどうぞ　03-5354-6381

【診療時間】10：00～13：00、14：30～19：00
<予約制・電話受付も同時間内、WEB予約は24時間受付>

メディカルプラス　検索　medical-plus.jp

姉ageha読者特典
通常初診料¥3,240
↓
¥0!!
予約時「姉agehaを見た」と伝えてください。
カウンセリングのみも歓迎です。

有効期限：2017年2月末日


Delyle
NOIR

タレ目命の時もあった… 金パ依存の時もあった…
姉agehaという新たなステージで咲かせてみせます、アラサーの花道♥

めまして！本弥生です♥

（ねもやよこと）

10代の頃から中高生に圧倒的な人気だった根本弥生が姉ageha専属モデルになりました 2017年2月には25歳を迎えます♥「大人の女性になりたい…」そんな本人の努力する様と成長する姿を姉agehaを通して発信していくのでお楽しみに♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me) HAIR_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Yu-ka Mizuno

根本弥生がわかる8つのQ&A♥

Q1 根本弥生ってどんな子？

A 数々の伝説を持っている超大型新人!!

“ねもやよ”の愛称で親しまれている有名ギャルモデル。本人はいたって庶民的なキャラクターだけど、熱狂的なファンが多くてすごい伝説がいっぱい✧ 「根本弥生」を知るべく、7つの伝説に迫りました★



4 プロデュースカラコン『Miss Lilia』総売り上げ個数200万枚以上突破!!

「ねもやよの顔に近づきたい♥」 そんなファンのニーズから手がけたカラコンはバカ売れして今や11種類に 新作のワンデーは今の根本弥生らしく大人めに仕上がってる♪



5 ギャルの登竜門『egg』の表紙登場28回！

“ねもやよ”が誕生したのはギャル雑誌『egg』がきっかけ タレ目の甘め系ギャルとしてデビューし、一気にカバーガールへと成長♥ ねもやよ号は売れ行きがよかったとの噂も。

第二弾のコラボ商品もただいま絶賛発売中です♪
総レースのセットアップを作りました♥ 一見ワンピースに見えるけどセットアップだから3WAYで着られるよ！ セットアップで12,000円♥



6 MIIAコラボ商品、予約開始2時間で予約枚数即完売!!

人気ブランド・MIIA×根本弥生のコラボ商品は予約開始と同時に予約枚数を売り切ってしまうほど大人気♥ 店頭にも問い合わせが多数寄せられ、即日追加生産をかけたほど売れた！

7 『Sモデルカバーガール総選挙』で1位獲得♪ S cawaii!の表紙に。

2014年2月にegg→S cawaii!へ移籍して半年後に行われたSモデルカバーガール総選挙。投票結果で表紙に出られるビッグチャンスを手に入れた✧ ファンの応援が熱いのも根本弥生の特徴♥



これからよろしく
お願いします♥

姉ageha専属モデル8人目♥

はじ根

1 Twitterフォロワー17万人&Instagramフォロワー7.8万人

@moyoyo224

yayoi_n_



人気モデルに欠かせないSNSの発信力✧ 19歳からやっているTwitterは17万人とモンスター級のフォロワー数!! 2015年4月にスタートしたInstagramも1年8カ月で7.8万人はすごいっ★

2 自身のモデル本を2冊発売！ 発売直後に増刷決定♥

人気モデルとしての勲章といえば自身のモデル本✧ eggモデルをしていたハタチの誕生日とS cawaii!モデルをしていた22歳の時に発売！ 発売後の売り上げも好調で増刷になった♪



『ねもやよSIZE』
大洋図書

『ねもやよ！根本のナカミ』
主婦の友社

3 プロデュース商品は今まで30個以上！

初日に1000個売れたサングラスや売上総額1,600万円突破したDUB×ねもやよコラボアクセなど経済効果がすごい♪ 2017年春にはルームウェア、靴、バッグ、帽子が出るよ✧



姉agehaの世界観が好き♥ 実はさくりなちゃんの信者！

はじめまして、根本弥生です😊 "ねもやよ"で知ってくれてる人も今まで知らなかった人もいると思いますが、私のことを紹介させてください✧ 私は1992年2月24日生まれの24歳。2017年2月に25歳のアラサーになります🐱 元々は平凡な女子高生だった私がモデルになったのは2009年『egg』のJKスナップに出てから。撮影が楽しくて、もっとかわいくなりたくて、ヘアメイクやファッションに夢中になりました♥ そして『egg』→『S cawaii!』へ移籍してモデルを続けていたんですが、将来の自分のことを考えた時に今の環境のままで本当にいいのだろうか？と悩む時間がありました。大人の事情やみすぎた結果、体調不良になって1年の休業の後に卒業。今思えば、自分をリセットするのに必要な時間だったと思います。雑誌モデルをしていなかった時期があったからこそ、またこうして姉agehaで専属モデルとして迎えてもらったことに心から感謝しています✧ 久しぶりにいろんなモデルさんがいる撮影現場に行った時は本当にドキドキして（笑）。スタッフの方達が「24歳、フレッシュだね～！」と言ってくれて姉agehaでは最年少モデルなんだ！ 先輩モデルを見習って一から頑張ろうと思いました😊 姉agehaのモデルさんにはイベントで会ったことはあって、みなさんスタイルいいし遠目で見てもオーラがある人ばっかり✧ そして大ファンだったさくりなちゃんがいる♥ 今回も同じ現場にいてあいさつしたけれど、緊張しすぎて直視できない…!!（笑） そんな根本弥生ですが、読者のみなさんと一緒に努力して成長していきたいと思いますのでよろしくお願いします🐱

パンプス¥8,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店 その他／編集部私物

Q2 ヘアメイクで気をつけている事は？

A 少女マンガに出てくる女の子になりたい♥

お洋服も好きだけどヘアメイクが何よりも好き♥　胸から上がかわいければ何でもカバーできる（ような気がする♡）。なりたいのは小さい頃からずっと少女マンガのヒロイン😊　信じられないほど大きい目、小さい鼻にキレイな髪、そんな風になりたくて日々研究してるよ！



（右から）DAZZSHOP エクセレント フィルムマスカラ BLACK、ボナボチェEX BBプレミアムマスカラ、エム・エス・エイチ ラブ・ライナー トリートメントマスカラボリューム

＼根本弥生のより細かいこだわりパーツをclose up♥／



明るい＆短め細眉

どんなに流行っても太眉は顔が強くなるから自分的にナシ★　髪色より明るくて印象のない短い細眉にしたい♪



上げない目尻ライン

優し気なかわいいパッチリお目めになりたいから、中太ラインで引いて目尻は目の形に沿って下げるのが好き♥



高めピンクチーク

チークは内側&高めに入れて中央に立体感♥　面長の顔がカバーされてかわいらしい雰囲気になるからハマってる😺

Q4 今、ハマっているモノは？

A シャンプー&トリートメントは所有数約50本（笑）。

バスルームにズラ～ッとならべてコレクションしてる😺　ボトルのフォルムが好きで見ているだけで幸せを感じる♥　オーガニックは泡立ちにくいものが多いから香りが好きなLUXを混ぜたりして自己流カスタマイズして使ってるよ♪



見た人は必ず驚くバスルーム写真（笑）！

ハマったきっかけは髪を結んでほどいた時に嗅いだシャンプー&トリートメントの残り香が好きで♥　やっぱ好きなボトルはポンプ式😊

ジョアンジュ オーガニック オイルシャンプー&トリートメントはバオバブやひまわりのオイルが入ってる！　泡立ちもいいから好き♥



Q3 大好きすぎるモノは？

A 少女マンガ♥

女子の憧れる世界が広がってる♥　こんなコト言われたい！　こんなデートしたい！　こんな彼氏ほしい！　ってニヤけたり、感動したり、泣いたり…どっぷり二次元に浸るよ😊　今はLINEマンガで夢中で読んでる✧

＼根本弥生がキュン死した少女マンガ4選♥／



『神風怪盗ジャンヌ』
集英社　著者／種村有菜

最初に憧れたヒロインは日下部まろんちゃん♥　大人になって読み返したけど天使のフィンの過去が泣けた！



『ヒロイン失格』
集英社　著者／幸田もも子

現実にありえる設定でギャグっぽい恋愛青春マンガ！　元気いっぱいでめげないヒロインに勇気と元気をもらえる✧



『ご近所物語』
集英社
著者／矢沢あい

矢沢あい先生は言葉が深くて美意識高まる✧　実果子ちゃんのファッションがいつもかわいくてキャラも好き♥



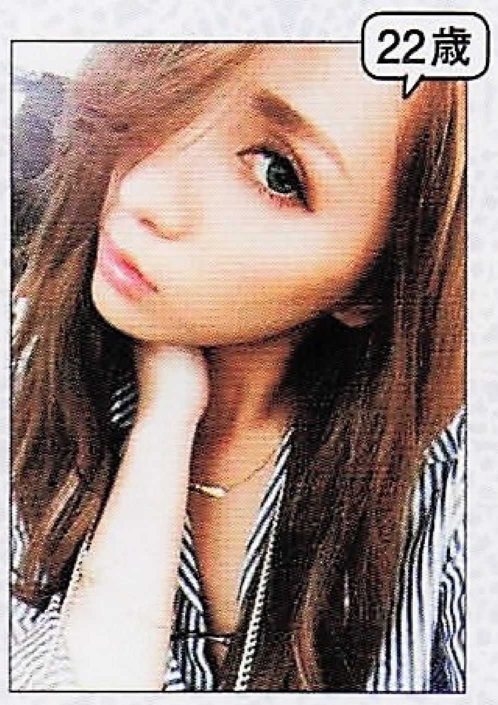
『いつかティファニーで朝食を』
新潮社
著者／マキヒロチ

少女マンガではないけどおいしそうなごはんが出てきて主人公の食べるシーン&表現力がすごい♪　恋愛ショートストーリー付きも◎！



Q5 根本弥生's History を見せて♥

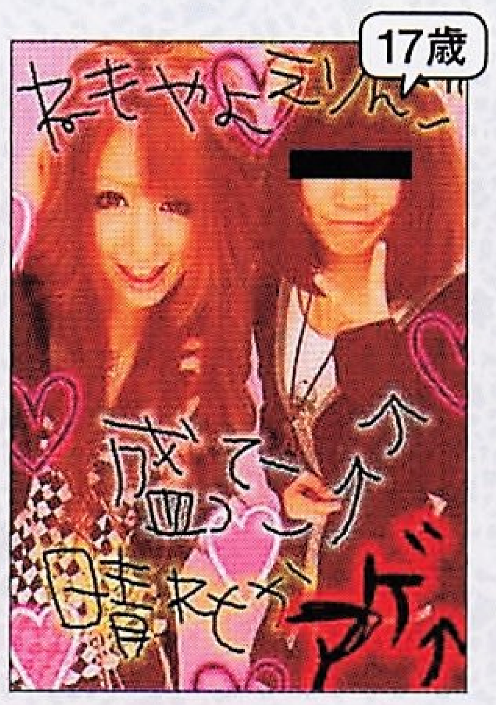
生まれてから24歳までの根本弥生アルバムをチラッとお見せします！　もともと3月後半に生まれる予定が1カ月も早く誕生しちゃった関係で名前は弥生に(笑)。高2の夏に遅めのギャルデビューしたおかげで今の私がいる😊



『S cawaii!』のモデルになったことで大人セクシーメイクを研究してた！　かっこいい表情や強めな雰囲気を出したくて試行錯誤。



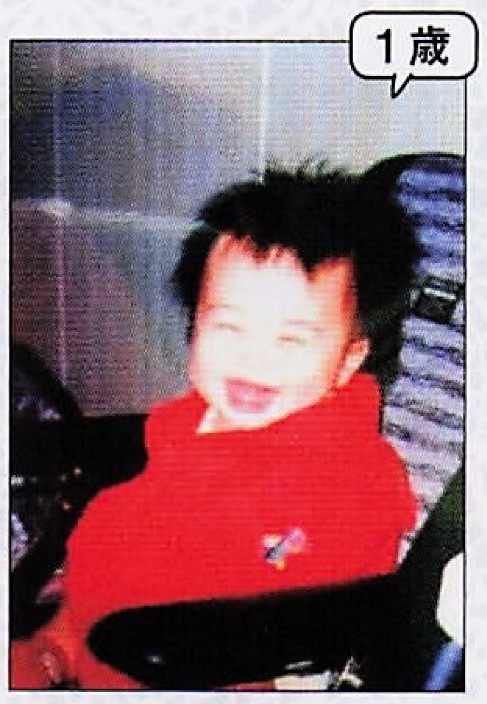
『egg』にいっぱい出るようになってギャル全盛期だったのが18〜20歳くらい✧オーバーに引いたタレ目にカスタムつけまをしてた頃。髪型もコロコロ変えてた♪



高2の時につき合ってた彼氏がギャル好きでギャルデビュー！　ギャルに目覚めてヘアメイクに興味を持ち始めた😊



中学生になって恋愛に目覚める♥　中1で初めての彼氏が😊　恋にうつつを抜かして勉強はまったくできなかった(笑)。夏休みに髪を染めたりしてたよ。



身長48・5㎝、体重3100gで誕生。お父さんが先に親戚に「弥生が生まれました！」と電報を流して名前を変更できず…💧

Q7 愛してやまないものは？

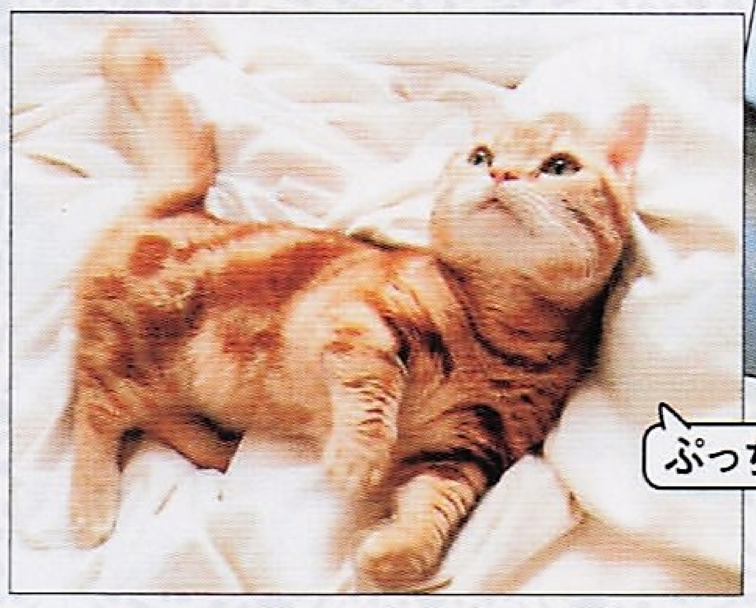
A 根本家の 犬1匹&猫3匹♥

さびしがり屋な私にとってペットは家族🐱　6年前にししまると出会って、ツナ・武藤・ぷっちと家族が増えていきました♥　みんながいるから仕事から帰った時もさびしくないし、おうちにいるのが大好き😊　毎日元気をもらってる✧











Q6 根本弥生のプロフィールを教えて♥



NAME
YAYOI NEMOTO

SIZE
Height 156cm
Weight 41kg

PLACE OF BIRTH
TOKYO

BLOOD TYPE
B type

SHOES SIZE
23.5cm

DATE OF BIRTH
1992.02.24

Q8 1番リラックスできる場所は？

A 一人暮らしの家♥

大人の女性として家がキレイな人になりたい！　とインテリアに目覚めたよ✧今の家はリビングとベットルームがお気に入り♥　人が集まるリビングはアーバンシックに、ベッドルームはピンク&赤でロマンティックに🐱









平日18時までは **即日発送** だからすぐ届く♪ 全国どこでも送料一律 **490円** さらに 5,000円以上のお買い上げで **送料無料**












dazzy
今まで100万人以上の
女の子が選んだdazzyオリジナルの
人気コスチューム一挙ご紹介♪
M・L size
3,699yen[taxin]
クーポンご利用で
2,699yen[taxin]
5年連続
人気 No.1
ネコ耳サンタ
商品ID
AGA
M・L size
3,699yen[taxin]
クーポンご利用で
2,699yen[taxin]
ネコ耳&
ショートパンツ
サンタ
商品ID
AGB
Christmas
クーポンご利用で
M・L size
3,499yen[taxin]
2,499yen[taxin]
シャーリング
編み上げリボン
サンタ
商品ID
AGC
dazzyサンタ
をチェック▼
限定クーポン
56985
を入力すると表示金額から
商品代金合計 7,000円以上のお買い上げで
1,000円
OFF

帽子 **旬アクセ** **タートルネック** のベストヘア!

相愛ヘアアレンジ♥

ろしだと服やアクセが台なしになることも…💧 流行アイテムがさらに引き立つヘアアレンジで、隙のないイイ女になろう♥



Back

ボリュームファーを盛り上げるサイドのふわふわおくれ毛✧

ファー付きコート¥16,800／DaTuRa ルミネエスト新宿店

専属モデル（31歳／東京都）既婚・子供なし
加賀美早紀

ロング

1 首元ファー

顔が盛れる首元ファーは、お姉さんの大好物♥ ファー付きアウターや巻きもの、1コーデ1ファーが冬のルール!

ヘアの作り方♡



① ハーフアップでくるりんぱして毛束をゆるめる

ハーフアップにしたら、外側から1回くるりんぱ。毛先を2束に分け左右に引っ張ったら、毛束を大胆に引き出してゆるめる♪



② 最初の毛束のすぐ下にもう1つくるりんぱを作る

全部まとめると太くなりすぎるので、こめかみあたりの両サイドのみ結ぶ。①と同じく1回くるりんぱして毛先を左右に引っ張る。



③ 残りの毛束をくるりんぱしておだんごに♥

最後に残っている毛束を結んで、何回もくるりんぱ! 毛先までくるりんぱを続けたら、毛先を隠すようにピンを留めて完成。



ファー襟で毛先が広がって肩幅広めに…

ふわふわの巻き下ろしだと、首元のファーで毛先がAラインに広がる! 肩幅が強調されて体が大きく見えちゃうよ💧



2 帽子

定番の中折れハットや女優帽に加え、今季はベレー帽がトレンド! オシャレにかぶってコーデを格上げして✧

セミロング

毛先のワンカールを足すだけでベレー帽のオシャレ感が急上昇!

専属モデル（33歳／東京都）独身・息子1人
早川沙世

ベレー帽¥3,900、コート¥13,500／ともにDURAS　トップス¥3,900／BARAK 渋谷109店　ネックレス¥1,500／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

ヘアの作り方♡



① アイロンで下に引っ張りながら毛先を外ハネ★

ストレートアイロンを使って外ハネにするよ。毛束の中間を挟んだら下に引っ張りつつ、毛先だけクルンと外ハネに。



② オイルを毛先中心になじませてウェットヘアに

ヘアオイルを手になじませたら、帽子で隠れない毛先を中心になじませる。外ハネが崩れないように上から手ぐしを入れてね😊



③ 少しうしろめにかぶるのが今年っぽい♪

ベレーは前側を立たせ、うしろをペタンコにすると今っぽく★ 前髪が見えるようにうしろめにかぶり、耳前に少し毛を残すのがポイント。



巻き下ろしでナナメかぶりだと古くさい💧

頭にのせたみたいにかぶると、絵描きさんのような雰囲気に。ベレーがふくらんでいたり、巻き髪なのも古くさく見える原因!

ショート セミロング ロング 髪の長さガイド付き

簡単なのにオシャレに見えるものだけを紹介♪ 首元ファー

冬の顔まわり相思

顔まわりにポイントが多い冬のオシャレ。どんなにコーデがキマっても、いつもと同じような巻き下

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Yuko Nozaki STYLING_Mizuki Nakano EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

オフタートルニット¥3,900、だてメガネ¥2,300／ともにセシルマクビー ルミネエスト新宿店

けいこ 専属モデル（32歳／滋賀県） 既婚・息子1人・娘2人



こなれ感のある編み込みで首元すっきりイイ女♥

ロング

Back

4 タートルネック

今年も首が詰まったデザインのニットが流行中★ ボリュームのあるものから薄手のものまで、種類もかなり豊富！

ヘアの作り方♡



① 顔まわりの毛を多めに残してうしろで編み込み

ベースをストレートアイロンでざっくりウェーブにする。耳から前の毛を残し、うしろの毛はまとめて編み込みに



② 編み込みを立体的に崩してスーパールーズに

毛束を崩して立体感アップ✨ 編み目中央の縦ラインはうしろ側に、両サイドは横に広げるように少しずつ毛束をつまみ出す。



③ おくれ毛を残しのこりの毛束をねじっていく

前髪をたるませながらサイドの毛を少しずつ取り出し、おくれ毛風に。毛先をゆるく耳上にねじっていき、最後に後頭部で留める



NG

タイトヘアは顔が悪目立ちして大きく見える

肩まわりのもたつきを解消しようと髪をまとめがちだけど、タイトすぎるとタートルとのバランスが悪くなって逆効果に…

Side

美咲さん カラコンアドバイザー（33歳／東京都） 独身・子供なし



ショート

旬のチョーカーを目立たせつつ高めのおだんごでスタイルアップ♪

3 旬アクセ

この冬トレンドのアクセといえばチョーカーがマスト！ ほかにもファーブームの影響でファーのピアスが人気♪

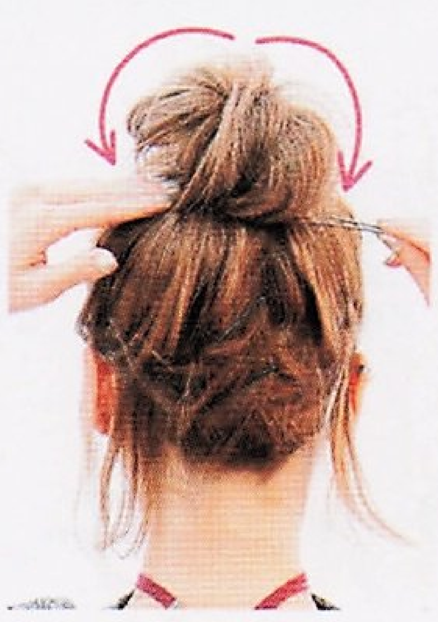
リボンチョーカー¥1,500／お世話や オフショルニット¥3,980／EGOIST ルミネエスト新宿店

ヘアの作り方♡



① おくれ毛を残して高めの位置でポニーテール♪

正面から見たときに、おだんごがしっかり見えるように高めの位置で結ぶよ。顔まわりのおくれ毛は多めに残すのが◎。



② 毛先をピンでふんわり留めておだんごに★

結んだ毛束を4等分にしたら、内側にふんわり丸め込んでおだんごを作るよ。見えないように毛先をピンで留めてね✨



③ おくれ毛にだけヘアクリームをなじませる

ほわほわ広がらないように、おくれ毛だけに少量のヘアクリームをつけるよ。首に沿ってなじませ、毛先を少し外ハネにする。



NG

顔まわりが重めだと首が短く見える

首の縦ラインが途切れてしまうチョーカーは、ダウンスタイルで抜けがないと首が短いような錯覚に。顔も大きく見えるから注意！

1 首元ファー はおくれ毛を残しつつ、すっきりまとめる♥

肩にボリュームが出る首元ファーは、サイドをすっきりまとめてもたつきを防止！ 顔まわりを軽くすることで、ファーのボリュームとの対比で顔が小さく見える嬉しい効果も✧



ファースヌード¥2,300／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　ニットワンピ¥4,900／one way　デニムパンツ¥10,500／DURAS



Back

サッと作れる手軽なおだんごもダブルであればかわいさ2倍♥

ロング ファースヌード×2段ルーズだんご

ヘアの作り方♡



① ハーフアップで毛先を残したおだんごを作る

こめかみの毛を残して耳上でハーフアップに。ゴムに最後の毛束を通すとき、全部通さずに途中で止めて輪っかのおだんごを作るよ★



② おだんごに毛束をグルっと巻きつける★

プロセス①で作ったおだんごの結び目に、毛束を巻きつけるよ。毛先は長めに残して、見えないようにピン留め。



③ ①のおだんごの下にもうひとつおだんごを作る

耳下の残りの毛も、上と同じように毛先を長めに残しておだんごにする。上は大きく、下は小さいおだんごができるよ♪



④ おだんごを崩しトップや毛先にルーズ感を出す

トップは上に、うしろのおだんごは部分的につまみ出してルーズに。おだんごの毛先は、まとまらないように散らしてね。

セミロング ファー付きアウター×トップ盛りポニー

ヘアの作り方♡



① おくれ毛を少量残してポニーテールにする😊

結ぶ位置は横顔がきれいに見えるアゴと耳の延長線上。毛束から少し毛をとり、ゴムに巻きつけて隠してね。



② サイドはタイトにトップだけ盛って大人っぽく

縦に長いイメージにすると大人っぽく見えるので、サイドが崩れないように押さえながらトップをつまみだす♪



③ 少し残したおくれ毛をコテで外巻きにする

顔まわりの毛を32ミリのコテで外巻きにするよ。ポニーの毛束はMIX巻きかストレート、どちらでもOK😊



気高いトップの盛りでクールな印象が加速！

ファー付きライダース¥39,800／BARAK 渋谷109店

Side



ねじり風のアップスタイルならショートヘアでも楽しめる♪

ファーティペット¥4,900、ニット¥5,900／ともにDazzlin NOIR 渋谷109店

ショート ファーティペット×ねじり風アップ

ヘアの作り方♡



① ハーフアップにしたら1回だけ外側にくるりんぱ★

こめかみから襟足に向かって少しナナメ下に分け、ハーフアップにする。外向きに回転させて1回くるりんぱ♪



② トップが高くなるようにしっかり毛を引き出すよ😊

結び目が崩れないように押さえながら、トップの中心をかなり高く、その両端は少し引き出し、とんがった形にする♥



③ 毛束を少しずつすくいとりねじり風に毛をまとめる♥

ハーフアップ下の耳上の毛束を取り、その毛束をうしろに引っぱる。少しずつ取った毛を重ねていき、ねじり風に。



④ 襟足の短い毛もねじり風のまとめ髪ですべてアップに♪

髪の毛が短くても毛束をすくいとって重ねていくテクなら、きれいなアップスタイルに✧。襟足まできっちりまとめる。



Back

2 帽子は前も横からも盛れるヘアアレがいい♪

かぶるだけでサマになる帽子だけど、ヘアアレなしだとサイドのバランスがイマイチ💧 アレンジを加えるだけで、オシャレさもアップして一石二鳥！



胸元に流れるウェーブで女らしさをゆる～く残す✧

ハット¥3,500／one way　ニット¥3,900／セシルマクビー ららぽーとTOKYO-BAY店

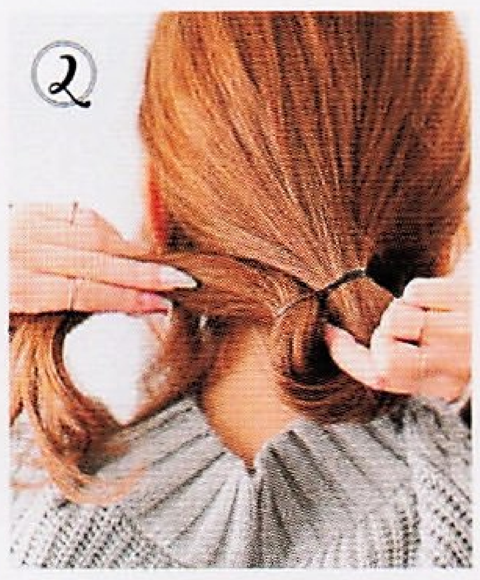
ロング 中折れハット×ハーフアップだんご

ヘアの作り方♡



① 前髪と襟足あたりの毛束を残してまとめる

おくれ毛の前髪から耳前の毛と、襟足の毛をナナメに残してひとつにまとめる。帽子をかぶるので低めの位置が◎。



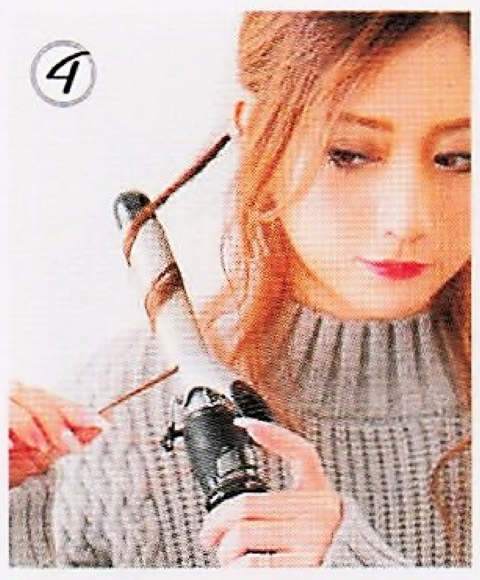
② 結んだ毛束の最後は途中で止めて輪っかに

プロセス①の毛束は最後にゴムを通すとき、途中で止めて輪っかのおだんごにするよ。毛先は長めに残してね♥



③ 残した毛束をねじりながら巻きつける★

毛束をねじったら、ゴムが見えないようにグルッと巻きつけてピンで留める。ハットが浮かないように、なるべく低めに。



④ おくれ毛をコテで細かくラフに巻く

25ミリのコテを使って、毛先を残して細かくMIX巻きに。少し巻き残しがあってもいいくらい、ざっくりでOKだよ



Back

セミロング 女優帽×サイド寄せ編み込み

ヘアの作り方♡



① 全体をざっくり分けラフな編み込みに✧

手ぐしでざっくり7対3に分けたら、多いほうに寄せて編み込みにする。顔まわりの毛はルーズに残しておくれ毛を作るよ。



② 編み込みの最後は毛先を出さず輪っかに

ゆる～い編み込みにしたら、毛先を長めに残してゴムで結ぶ。最後ゴムに通すときに輪っかを作るのがポイントだよ



③ 襟足の短い毛をサイドに寄せて留める

サイドに寄せる襟足の毛はおくれ毛が残るくらいラフに。ざっくり編み込み側に寄せたら、帽子で隠れる位置にピン留め♪



④ 編み込みの前側を中心にルーズに♥

うしろ側は帽子で隠れるので、前を中心に編み込みを崩していくよ。少しずつ毛をつまみだしてルーズな印象にする。

女優帽¥5,500／DaTuRa ルミネエスト新宿店　ワンピース¥6,900／Delyle NOIR 渋谷109店



お高めな女優帽に編み込みで親しみやすさを覗かせて♥

Front



まわりと差をつけたいならおちゃめなポンポンアレンジ♪

ベレー帽¥3,580／EGOIST ルミネエスト新宿店　ブルゾン¥10,800／DURAS　ニット¥6,900／BARAK 渋谷109店

ロング ベレー帽×ポンポンツインテール

ヘアの作り方♡



① センター分けにしてベレー帽をかぶる♪

前髪はセンターパートに、サイドはぴっちり耳にかける。ベレー帽は前髪の分け目が見えるくらい、うしろめでかぶるよ。



② 耳うしろでぴっちりツインテールにする

左右でゆるまないように根元をしっかり結ぶよ。結んだ束から少量の毛束をとり、ゴムに巻きつけてピンで留める。



③ 毛束を三等分にした一番上をゴムで結ぶ

ツインテールにした毛束を、ざっくり三等分にした一番上の位置で結ぶよ。髪が長めのコは4等分にしても◎。



④ 結んだ部分を少しずつ引き出してポンポンに♥

きれいな形になるよう、バランスよく引き出す。結び目をプロセス②のように隠したら、下も同じようにポンポンを作る。

3 旬アクセがさらに映えるヘアアレンジ♥

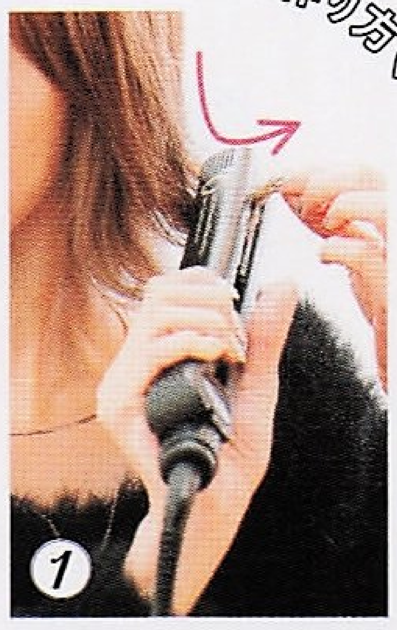
旬のアクセをつけても髪で隠れてしまったら意味ナシ！ さりげなくアクセを主張してくれるヘアアレで、トレンド感を思う存分に満喫して



毛先のくるんとカールで首元に視線を誘導♪

ショート チョーカーネックレス×外ハネポンパ風前髪

ヘアの作り方♡



① ストレートアイロンで毛先をくるんと外ハネにするよ★

外ハネにするときはトップから毛先の近くまでは真下に引っ張りながら、毛先になったら手首を返して外ハネにする。



② 顔まわりが華やぐように前髪をねじってピン留め✧

前髪を7対3に分け、多いほうの毛束を取って外側にねじるよ。大きく2ねじりして、毛束と並行にピンを差して留める。



③ ねじった前髪の毛束を高さを変えてゆるめていく

一番上は多めに引き出し、その横は中くらい、さらにその横は少量と、縦長になるようにゆるめ方を変えるよ。

パールチョーカー¥2,500／Delyle NOIR 渋谷109店 ニット¥6,380／EGOIST ルミネエスト新宿店



Side



髪でピアスを後押しすれば ファーの存在感も2割増し★

ロング ファーピアス×サイドねじり巻き下ろし

ヘアの作り方♡



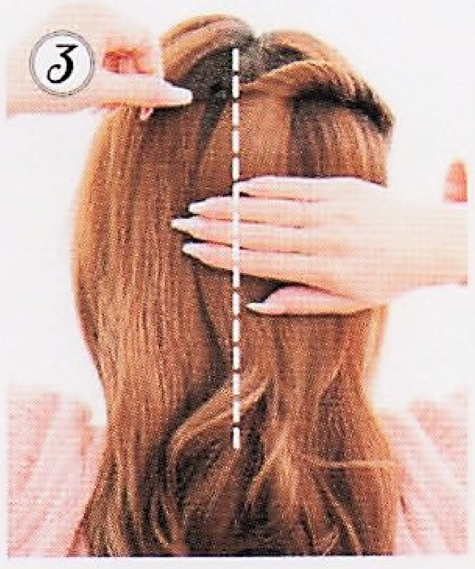
① 前髪とサイドの毛を三角形に取り分ける★

センターでざっくり分けたら、前髪からトップ・トップから耳前・耳前から前髪をつないだ逆三角ゾーンの毛束をまとめる。



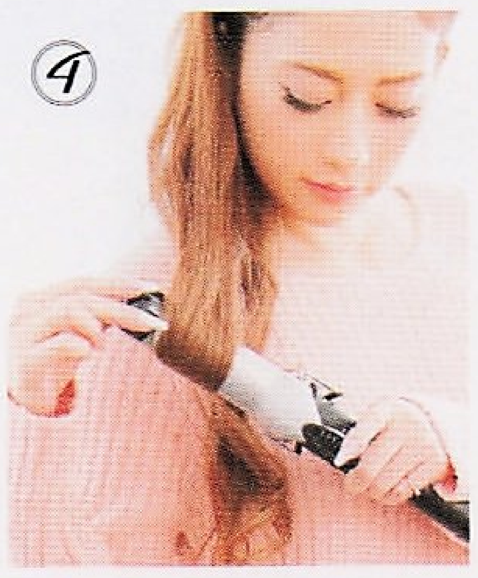
② ナナメ上に引き上げながらねじっていく

プロセス①で逆三角に取り分けた毛束をねじっていくよ。ねじるときはナナメ上に引き上げながら外側にねじる♥



③ ねじった束を後頭部の中央にピンで留める♪

ねじった毛束は後頭部で留める。逆サイドも同じように逆三角に分け、ナナメ上にねじり上げて後頭部の中央で留める。



④ 毛先だけ大きめのコテで巻いて仕上げ♡

ピアスのうしろの毛は巻かず、毛先だけを36ミリのコテでMIX巻きにする。毛先をしっかり巻き込んで1回転半

ファーイヤリング¥1,700、2連ネックレス¥1,900／ともにお世話や ニット¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店



Back



上品ハーフアップで ミーハーなアクセを 大人っぽく攻略♥

チョーカー¥1,600、ヘアピン¥500／ともにお世話や ニット¥2,221／GRL

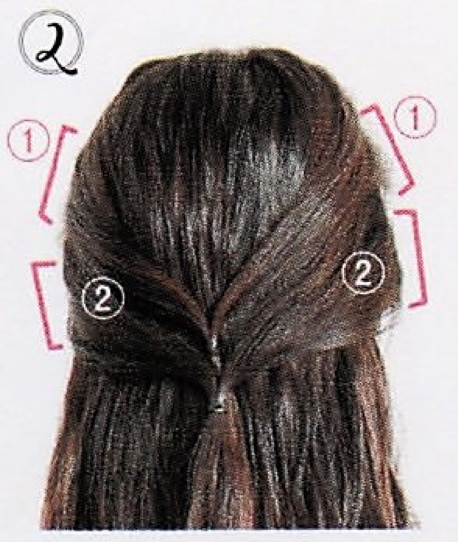
ロング ひもチョーカー×ねじりくるりんぱハーフアップ

ヘアの作り方♡



① 少量の前髪の毛束をねじらずにまとめる

全体を真ん中で分けたら、前髪から少量の毛束を取り出す。両サイド取ったら、ねじらずに後頭部で結ぶ



② ①と同じように耳前の毛束もうしろで結ぶ

プロセス①で取った毛束の下から、同じように少量の毛束を取る。2段になるように後頭部でズラして結ぶよ。



③ くるりんぱで2つの束をねじり合わせる♪

②の束の輪に、①の束の毛先を下から上に通し、くるりんぱする。ピンいらずで簡単だから不器用な人も挑戦できる♪



④ 仕上げは結び目の上に飾りのピンを留める★

何度かくるりんぱしてねじりがしっかりついたら、2つの束の結び目が重なった部分に飾りのピンをつけて目隠し

4 タートルネックはまとめ髪で抜け感を出して！

抜け感がなくなる首の詰まったトップスは、まとめ髪＆フェイスラインを出すのがバランスよく見えるコツ。ルーズに仕上げて色っぽく♥



ぴたっとしたタートルネックは前髪のウェーブで隙をプラス✧

タートルニット¥2,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　サスペンダー付きワイドパンツ¥8,900／BARAK 渋谷109店　靴／モデル私物

セミロング 薄タートルニット×編み込みアップ

ヘアの作り方♡



① センター分けにして編み込みにする♥
ざっくりセンターで分けたら、顔まわりの毛を残して左右の束を裏編み込みにする。ラフに編んだほうがかわいいよ♥

② 耳より上の編み目をルーズに崩していく♪
あとでおくれ毛をふわふわにするので、編み込みもルーズにして雰囲気を合わせるよ。耳から上の束を中心に崩してね。

③ 左右の編み込みの束をクロスして留めるよ
左の編み込みの束を右側に持っていき、右耳のうしろで留める。右の束も同じように左側に持っていき、ピンで留める

④ 顔まわりの残した毛をふわふわのウェーブに
ストレートアイロンで細かいウェーブに。毛束を少量取り、根元を内側、その下は外側と、なみなみにクセづけて完成！

Back



Front



オフタートルニットワンピース¥7,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　だ円イヤリング¥1,300／お世話や



サイドに流れるツイストがポニーの新しい顔を引き出す♥

ショート 厚手タートルニット×前髪三つ編みアップ

ヘアの作り方♡



くしゃっと甘いおくれ毛で守りたくなる色気を放つ



Back

タートルニット¥3,900、コート¥29,000／ともにセシルマクビー ルミネエスト新宿店　バレッタ¥500／お世話や



① 全体を細かく巻いてボリュームを出す♪
25ミリのコテで細かくMIX巻きにする。ふわふわのクセをつけたいだけなので、軽く巻くだけでOK



② 前髪をゆる〜く三つ編みにする♥
根元を数回編み込みにしたら、毛先は三つ編みに。最後は毛先を左右に割いて留めればゴムいらず♪



③ うしろはねじり上げてバレッタで留める★
顔まわりの毛は残して、うしろ＆襟足の毛を内側に巻き込みアップにする。毛先をバレッタで留めるよ。



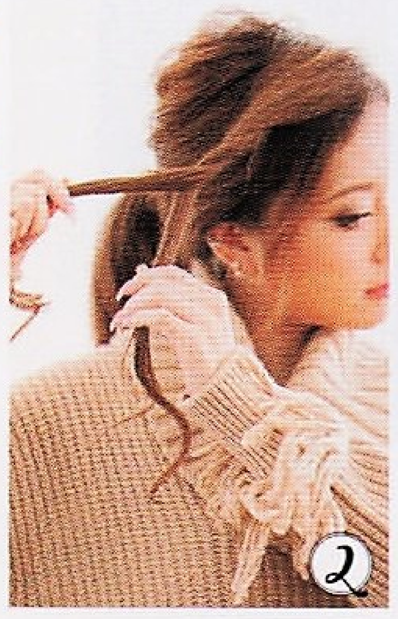
④ 顔まわりの毛をくしゃっとさせる♥
肩まわりはすっきりさせつつ、顔まわりはふわふわの毛で輪郭をカバー！くしゃくしゃっと込む。

ロング オフタートルニット×サイドツイストポニー

ヘアの作り方♡



① 耳前の毛束をざっくり残して手ぐしでポニーテールにする
毛先を36ミリのコテで軽く巻いたら、耳前の毛を多めに残してひとつにまとめる。結ぶ位置は耳上の高さがベスト。



② 残した耳前の毛束を半分に分け2つの束をねじり合わせる★
前髪を少し残しておくれ毛を作ったら、残りはざっくり半分に。2つの束を巻きつけ合うようにしてサイドに流す。



③ ねじり合わせた束の毛先はポニーテールに巻きつける
プロセス②で作った毛束をポニーテールの結び目に巻きつけてゴムを隠す。ポイントは下から巻きつけること！



④ ねじった毛束やトップの毛をルーズに引き出していくよ♪
ねじった毛束にルーズ感が出るよう、少しずつ引き出して崩すよ。トップの毛は上に引き出して高さを出してね✧







AMAZING CIRCUS

インポートセレクトショップ
アメイジングサーカス











人気のハイブランドや日本では手に入らないレアアイテム多数！
あなたのお気に入りがきっと見つかる！

http://www.rakuten.ne.jp/gold/amazingcircus/

Saki's secret 仕事も美も妥協しない

咲の年齢不詳肌のヒミツは…最新の再生美容の賜物でした

美肌に欠かせないコラーゲン。そしてそのコラーゲンの生成を促す成長因子(EGF、FGF、KGF)が贅沢に配合されたNIMIのプレミアムエッセンスは魔法のような美容液。「最近アパレル関係の新しいビジネスをはじめて寝不足の日々が続いてたけど、たった一滴で疲れた肌がもっちりふっくら蘇るの。肌の土台を作るために、飲むコラーゲンも毎日続けてるよ♡」







Saki Mayukawa | 美の伝道師（30歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

3 DAY

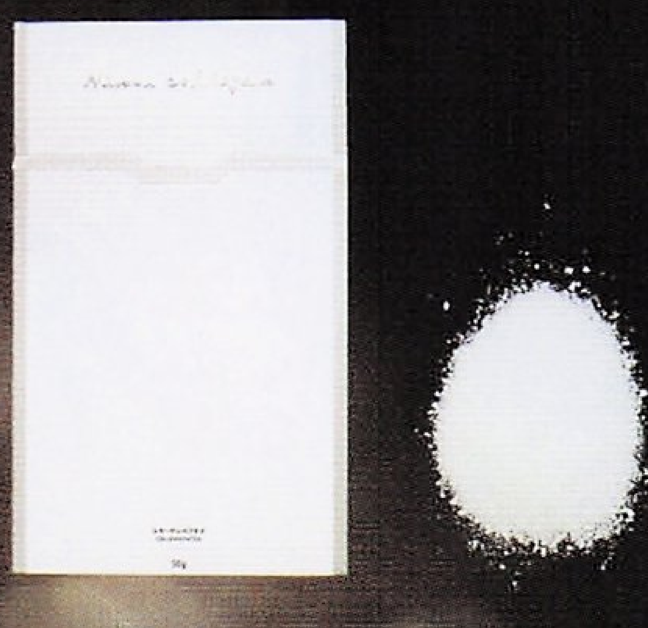


海水魚コラーゲンの魔法で年齢不詳の美人肌

最近、ブランドプロデューサーとして新たな扉を開いた咲✧。
忙しい日々の中、その肌は美しさを増すばかり。
欲張りな年齢不詳肌を叶えるヒミツの愛用アイテムを見せてもらった。

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Erina Shibuya EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

White Package 5mg DAY

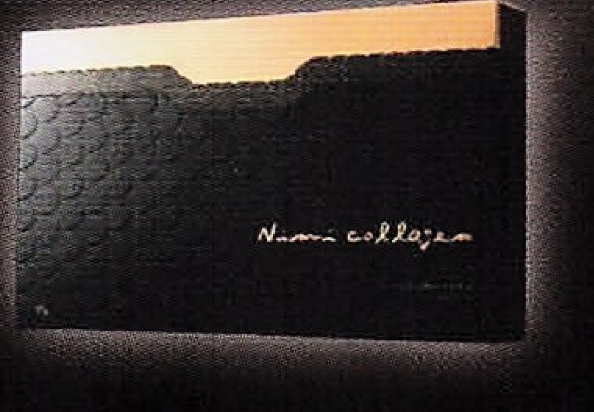




01 NIMIプレミアムエッセンスで冬枯れ肌を短期集中再生!

3日間のスペシャルケアは、ガラス瓶に入った粉状の美容成分と樹脂容器に入った美容液を調合することからスタート。成長因子であるEGF、FGF、KGFを最もフレッシュな状態で肌に届けてくれるとっておきの美容液✧。
NIMI プレミアム エッセンス〔10ml〕

Black Package



02 1日5mgの飲むコラーゲンで内側からも肌を再生❤

良質の海水魚・淡水魚由来原料のみを使った2種類の高品質のコラーゲンペプチド。溶けやすいパウダーだからColdでもHotでも好きな飲み物や食べ物に加えるだけ♪　上:日弥NIMI淡水魚コラーゲン〔50g〕、左:日弥NIMI海水魚コラーゲン〔50g〕

Information

お問い合わせ先／株式会社キレートジャパン　☎03-5928-4011　curato.jp

プチプラ着回し塾

第9回
PICK UP BRAND
SASA（ササ）

の2人がママに✧ 妊娠中のプレママ期～よちよちママ期までおしゃれに着こなせる、メス力高めのママコーデを特集します♪

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me) **STYLING**_TOKYO NADESHIKO **HAIR**_Yuko Nozaki **EDIT&TEXT**_Yu-ka Mizuno



祐香は ママ感を抑えた よちよちママ♥

TOKYO NADESHIKOとは?

メス力を高めてワンランク上の女を目指すブロガーユニット✧ 人気のblogもチェック♪

お仕事のパーティーは ラクで華やかオールインワン✧

ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー
（37歳／東京都）既婚・娘1人
水野祐香さん

年末にかけてワーママはパーティー多め！ サッと着られてオシャレなオールインワンで時短♪ ロングコート／着回し オールインワン￥3,239、パンプス￥2,776／ともにリエディ La Cherieのネックレス／モデル私物

Point

エルゴママもロング丈を上から羽織ればわからない♪ かわいい赤ちゃんをすっぽり包み込んであげられる◡̈



着回したのはコレ♥



ハイネック ニット

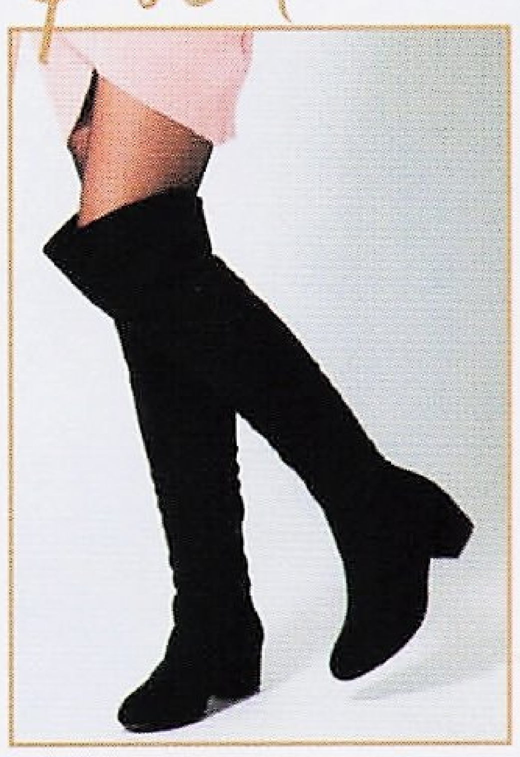
6,463yen

パールがたっぷり施されたニットはアクセいらずで顔周りキラキラ✧ プチタートルのざっくりニットで真冬を乗り切りたい♥／SASA

よちよちママなら

旦那さんと待ち合わせ久々のデートはスカート♥

Point



足元はたくさん歩いても疲れないローヒールのニーハイブーツ◎ベビーカーや荷物をたくさん持っても大丈夫◡̈

ママになるとカジュアル率高めになるからとっておきの日はスカート♥ デート服でカップル気分を取り戻すよ♪ ハイネックニット／着回し スカート（セットアップ）￥9,148／SASA ニーハイブーツ￥3,694／夢展望

プレママなら

友達の家で鍋パ♪ お腹が苦しくないニットでGO!



Point



ゴムでウエスト調節できるスウェットパンツはプレママにとってマスト✧ ニット切替はオシャレだし暖かい♥

小物MIXでエッジをプラス★ ハイネックニット／着回し ニット切替スウェットパンツ￥8,148／SASA ショートブーツ￥3,702／リエディ 神戸レタスのハット、神戸レタスのブレス、LUPISのピアス／すべてモデル私物

結婚しても!! 子供がいても!! いつまでも 女

お姉さんの

MERIさんの再婚&ご懐妊でTOKYO NADESHIKO

MERIは NO着太りなプレママ♥



祝!! MERIさん ご懐妊♥

TOKYO NADESHIKOブロガー 36歳 東京都・バツイチ既婚・妊娠8カ月 MERIさん

妊娠後半は締めつけないワンピで主人とディナーデートへ♥

Point
妊娠中はフラットパンプスが大活躍♪ マンネリしがちな足元はトレンドのファーパンプスで派手にキメたい😸

ゆるピタ系ミニワンピは妊婦もOK♥ ロングコート／着回し ティペット付きワンピース¥2,769、バッグ¥3,694／ともに夢展望 パンプス¥3,331／リエディ Forever21のハット、LUPISのピアス／モデル私物

もうすぐ会えるベビーにいろいろ準備しなくっちゃ♪

黒・グレー・ホワイトの引き締めカラーでコーディネイト✨ プレママ感を出しすぎない！トップスにしたニットワンピース／着回し ブーツ¥3,702／リエディ 神戸レタスのワンピース、キッズカーディガン／モデル私物

Point
着脱しやすいサイドゴムのゴアブーツ！ 妊婦用タイツ着用で冷やしません😊

着回したのはコレ♥

プレママなら

よちよちママなら



ロングコート

9,148yen

オープンスタイルのコートはシンプルで飽きのこないデザイン♥ 付属ベルトでウエストマークしてもオシャレ！ 合わせやすい黒はヘビロテ確定♪／SASA



ユニセックスな辛口カジュアルでおしゃれママ♥ MA-1ブルゾン／着回し トップス¥4,611／SASA パギンス¥1,843／夢展望 ブーツ¥4,169、ハット¥1,943／ともにリエディ H&Mのサングラス／モデル私物

Point
授乳ママは上からペロンとできるストレッチ素材のトップスが救世主に✨

ベビりんと公園へおさんぽ♪ 動き回れるパンツコーデで。

よちよちママなら

ちょい辛モードカジュアルで私らしいプレママstyle★

Point
大きくなったウエストやヒップもニット素材のタイトスカートで女らしく😊

カジュアルスタイルはIラインにシルエットを仕上げると女っぽ♥ MA-1ブルゾン／着回し ロゴスウェット¥6,463、ニットスカート¥4,611／ともにSASA 神戸レタスのスリッポン、H&Mのサングラス／モデル私物

プレママなら

着回したのはコレ♥



MA-1 ブルゾン

9,074yen

フロントとバックの両方にZIPがついたデザイン。コンパクトなショート丈はどんなボトムでも着こなしやすくてかっこいい★／SASA

SALEでベビりんの服をたくさんgetしちゃった😊

Point
裏起毛素材のあったかコーディガンは大きいポケットにいろいろ入って便利！

よちよちママなら

よちよちママはロングブーツよりもショートブーツ♪ 玄関先でもたつかない足元が大切です😊 ニットワンピース／着回し コーディガン¥4,620／夢展望 ブーツ¥4,169／リエディENVYMのファーベレー帽／モデル私物

プレママなら

ニット ワンピース



6,463yen

肌触りが気持ちいいニットワンピは太ボーダー柄でコーデの主役に😸 ワンピとしてもトップスとしても着られて重宝するよ♪／SASA

着回したのはコレ♥

白い雪が街を染める頃、キレイな私で君の側にいたい♥

姉的 エキスパート美サロン12

姉限定メニュー&プレゼント付き！
ネイル・脱毛・ホワイトニング・ボディジュエリー・タトゥー隠し・ヘア・アイラッシュ・小顔矯正・骨盤矯正・痩身まで♥

冬デートにいつ誘われてもいいように、彼の隣でかわいくいられるように…✧ とっておきの日に向けて"キレイ"をサポートしてくれる美のスペシャリストが全国から集結！ 姉ageha特典も見逃せないよ♥

EDIT&TEXT_Shioka Soga



痩身
東京・広尾

ラプンツェルサロン 〜ハッピーアンドスマイル〜

Rapunzel salon ~HAPPY&SMILE~

鈴木愛美さんが店長を務める痩身サロンが新規オープン♥

〝HAPPY＆SMILE〟がモットー♥ 接客、メニュー、居心地のよさ、身体の内面と外見からの美を追求するラプンツェル・オリジナルの痩身コースが話題を呼んでいるよ♪ まず、施術前に脂肪乳化・抗酸化成分配合のケイ素ドリンクを飲んでもらうことで、脂肪にアプローチします。オーガニックのアロマオイルを使用したトリートメントは、肌にも地球環境にも優しい極上の心地よさ♥ さらに施術後もフリードリンクで、ゆっくりくつろいでいただけます♪ 丁寧なカウンセリングで結果の出る、身体の状態に合わせた適切なアプローチをご提案★



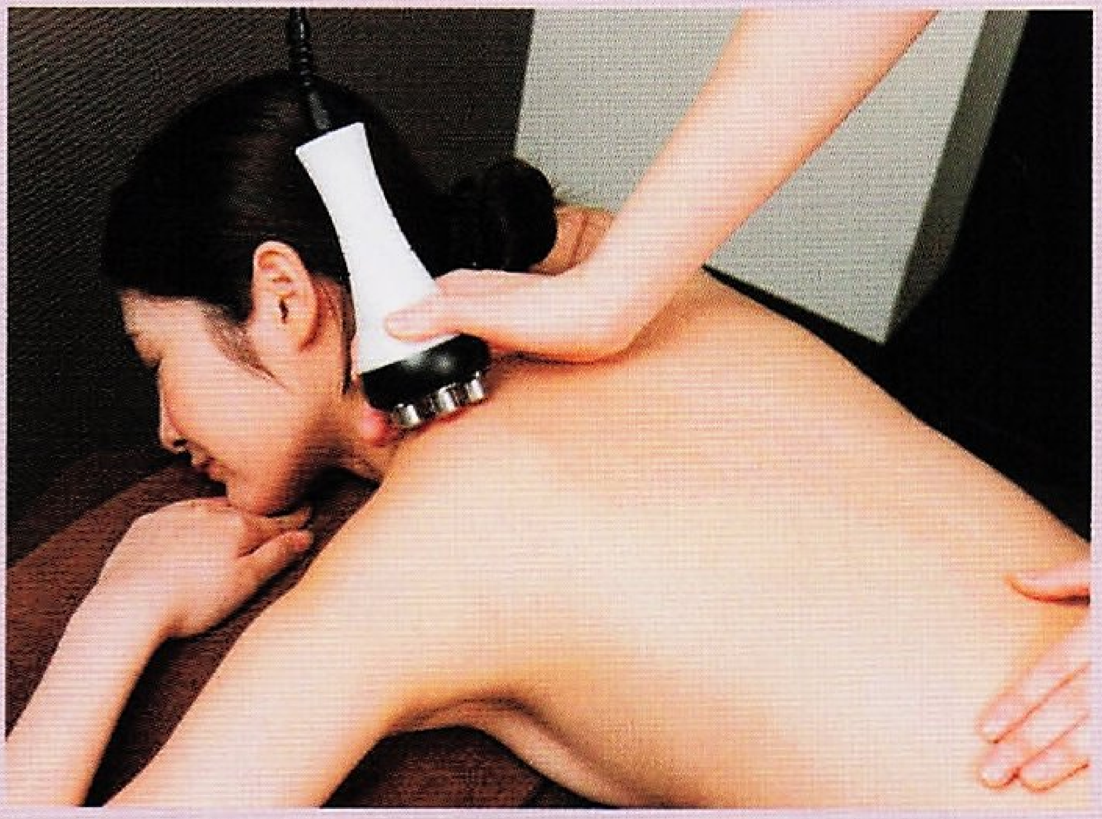
六本木駅近くのラグジュアリーな完全個室サロン。お客様に合わせたカウンセリングとメニュー提案が魅力★

ダイエットコース(上半身)二の腕、お腹、背中など＋ハイパーナイフ×ボディーメイク痩身(上半身)

人気メニュー

¥16,000(70分)

ダイエットが目的なら即効性の高いこのメニューがオススメ♡ ハイパーナイフは短い施術でも、目に見えるほどの違いが！ 上半身のコリ固まったセルライトを分解するので部分痩せ効果が期待でき、ハンド痩身をすることでさらに部分痩せ効果をＵＰ♡



わずか10分で驚きの効果！ 今まで自分では落とせなかった身体の脂肪を短時間で撃退!! 落ちにくいセルライトを温めて分解し、冷えや、むくみ、頑固なコリにも効果的です。顔にも施術可能なのでアンチエイジングに♪



肌の悩みを第一に考えた、オーガニックアロマオイルを使用したトリートメント♪

今なら超お得♪ 初回限定オープン記念メニュー♥

痩身 全身美容矯正(70分)
¥13,500→**¥10,000**

痩身 美脚・美尻矯正(40分)
¥9,000→**¥6,800**

ハイパーナイフ 小顔(20分)
¥6,000→**¥4,500**

ハイパーナイフ 全身(90分)
¥34,000→**¥24,000**

アロマトリートメント 全身(90分)
¥15,000→**¥11,000**

姉ageha読者特典

予約時に「姉agehaを見た」と伝えると…
美脚・美尻コース
ボディーメイク痩身(下半身)
＋ハイパーナイフ(下半身) 計70分
上記セットで¥20,000→**¥14,000**
何回でもOK 2017年3月末まで有効

SALON DATA

☎03-6447-0855
FAX 03-6447-0856
月・火・水曜11：00〜21：00（最終受付20：00） 木・金曜〜22：00（最終受付21：00） 土・日・祝〜19：00（最終受付18：00）
各種カード決済 カップル可 完全予約制
東京都港区西麻布3-2-15 藤田萬年堂ビル４Ｆ
https://www.rapunzel-salon.com/

トータル
ビューティ
京都・祇園

サロン　サルート
Salon salute
ネイル・脱毛・ホワイトニングまで トータルケア！ 安さに自信あり！

今、祇園でアラサー女子に話題沸騰中なのが、1カ所でトータルケアが叶うサロン・サルート♥　しかも①簡単、短時間、最新の美肌脱毛♪　②白さを即実感できる痛くないセルフホワイトニング★　③技術・デザイン力が好評のデザインスカルプ＆ジェル♥　と、どのメニューもリーズナブルで、スピーディ!!　休みの日に何軒もサロンをはしごしなくていいのは楽チンだよね♥　明るくて経験豊富なスタッフが迎えてくれるので、美容室感覚で気軽に通えるのも人気の秘密です！


スタッフは同世代なので身体の悩みも打ち明けやすい！おしゃべりも楽しくて滞在時間があっという間♪

セルフホワイトニング

人気メニュー

ホワイトニング
¥3,000〜

最新マシーン使用のため、LED照射8分でOK！　歯にも身体にも優しいオーガニックスプレーは、しみない・痛くない・歯を削らないといいことずくめ♪

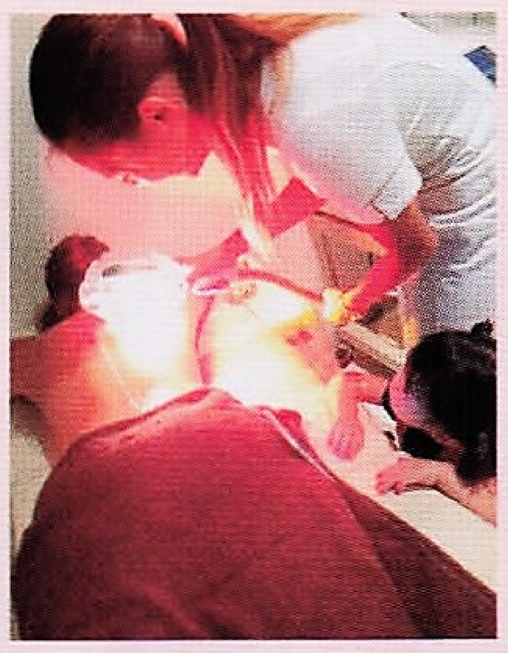

喫煙や食事制限もないので気軽に試せる！　誰でもできて、その場で結果が出るのがうれしい。

脱毛

人気メニュー

全身脱毛
¥8,000〜

脱毛をしながら美肌効果も得られる機器を使用。冷やさず連射できるため、全身脱毛が約30分で終了。低価格＋完全都度払いなので安心して通えるよ！




技術力のあるスタッフが丁寧なカウンセリングを行うので、初めての脱毛でも安心♥　メンズのヒゲ脱毛も！

ネイル

人気メニュー

スカルプやり放題
¥9,000〜
(長さにより変動)

ハイセンスなデザインでグルーにもこだわり、持ちのよさも抜群。海外で買い付けたパーツは5,000種類以上と、どこよりもパーツ＆ストーンの種類が豊富。


女性に響く「安い・かわいい・早い・豪華」にこだわって、どのメニューも魅力的♪

SALON DATA

☎080-2732-8355
11：00〜23：00(変動あり)　無休(年末年始除く)予約制　当日予約可　(LINE ID:panchi special)
現金払のみ カップル可　喫煙OK　子供連れOK
京都府京都市東山区祇園町北側347-113 十季ビル1F
https://twitter.com/nailhikaru


海外から輸入した家具や豪華なシャンデリアなど、こだわりのインテリア♥

姉限定メニュー

予約時に「姉agehaを見た」と伝えると…
①無料パック付き全身美肌脱毛コース
(顔・身体<ワキ、VIO付>＋パック) 約40分
通常価格¥28,000→**¥9,980に！**
②ホワイトニング人気No.1
(LED照射 8分×2回) コース約30分
通常価格¥8,980→**¥5,980に！**
初回限定　2017年4月末まで有効

ボディジュエリー・ポーセラーツ
山梨・都留

リベラ
LIBERA
大切な日を、ボディジュエリーで華やかに演出して特別な1日に♥

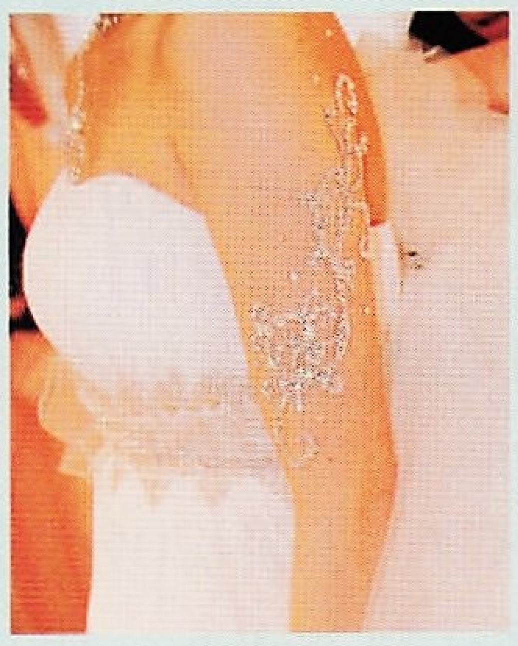
ボディジュエリーや演出グッズを手掛けること11年。フラワーデザインと、日本ボーグ社認定ポーセラーツ・インストラクター講師を持つオーナーが、幅広いリクエストに対応♪

人気メニュー

ボディジュエリー
¥15,000〜
(出張費、施術費別)

ドレスを着た花嫁の入場〜退場まで、歩く姿や光の当たり方などすべてのバランスを研究した上で施術するボディジュエリー。当日は10〜15分で完成！


シールタイプのボディジュエリーが一番人気。挙式後は額にアートし直してプレゼント♪


デザインのご相談はメールでもOK！　シールをオーダーで作成して郵送も可♥

SALON DATA

☎090-2756-5736
月〜金　10：00〜20：00　土日祝　11：00〜
不定休　予約制(余裕を持って1カ月前にはご予約ください。遅くても2週間前)
山梨県都留市十日市場　※詳しい住所は予約時にお伝えします
http://ameblo.jp/nakaoka-mika/
https://www.facebook.com/libera2m/




自由にオーダーできるポーセラーツ。レッスンも承ってます♪

姉限定メニュー

予約時に「姉agehaを見た」と伝えると…
【ボディジュエリー(15分)】
¥15,000〜→**¥5,000引きに！**
【ポーセラーツオーダー】
スプーンフォークsetをプレゼント
2017年12月末まで有効

ボディジュエリー
長崎・東彼杵

ビューティスタイル　フェリーチェ
BEAUTY STYLE FELICE
あなたが輝く特別な日をスペシャルなボディジュエリーで彩る

JGAA認定講師が確かな技術で特別なシーンのお手伝い。ブライダルやパーティーのワンポイントとしても話題集中！シンプルからゴージャスまで、理想のボディジュエリーを叶えてくれます♪

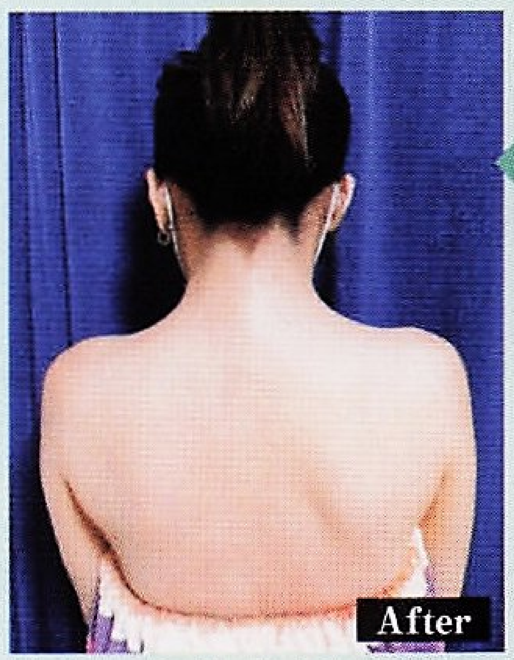

妊婦さん必見！　ボディジュエリーでお腹の中に赤ちゃんがいる瞬間を記念に♥


パウダーをつける接着剤も肌用に開発されたもので、ダメージはないよ♪

人気メニュー

タトゥー隠し
名刺サイズ　¥5,000〜

タトゥー消しはもちろん、ニキビ痕・日焼け跡・ホクロなどにも対応。特殊ファンデーションをエアーブラシ技術で、素肌を美しく見せるボディエアーメイク！





特殊ファンデーションでタトゥーも見事になかったことに♪

SALON DATA

☎070-5400-8787
9：00〜19：00　不定休(年末年始を除く)
完全予約制　当日予約不可(ご予約に関しては2週間以上前から) 現金払のみ 友達・カップル可　長崎県東彼杵郡川棚町　※詳しい住所は予約時にお伝えします
http://beautystyle-felice.com/

おススメメニュー

ボディジュエリープロフェッショナルコース
(100色セット) 4時間講習
¥165,000
(ディプロマ含む)

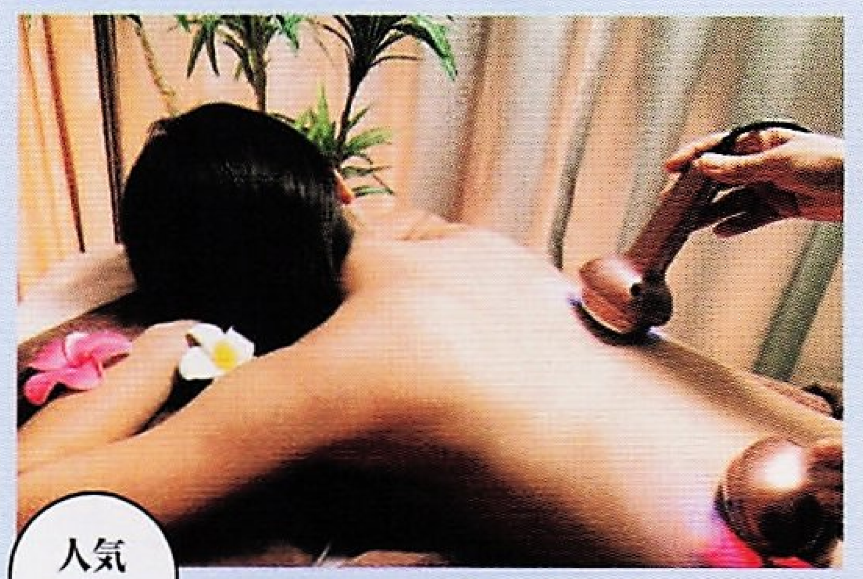
脱毛
熊本・下通り

ヘアメイクアンドエステティック　ラピスラズリ

Hairmake&Estetics　Lapis Lazuli

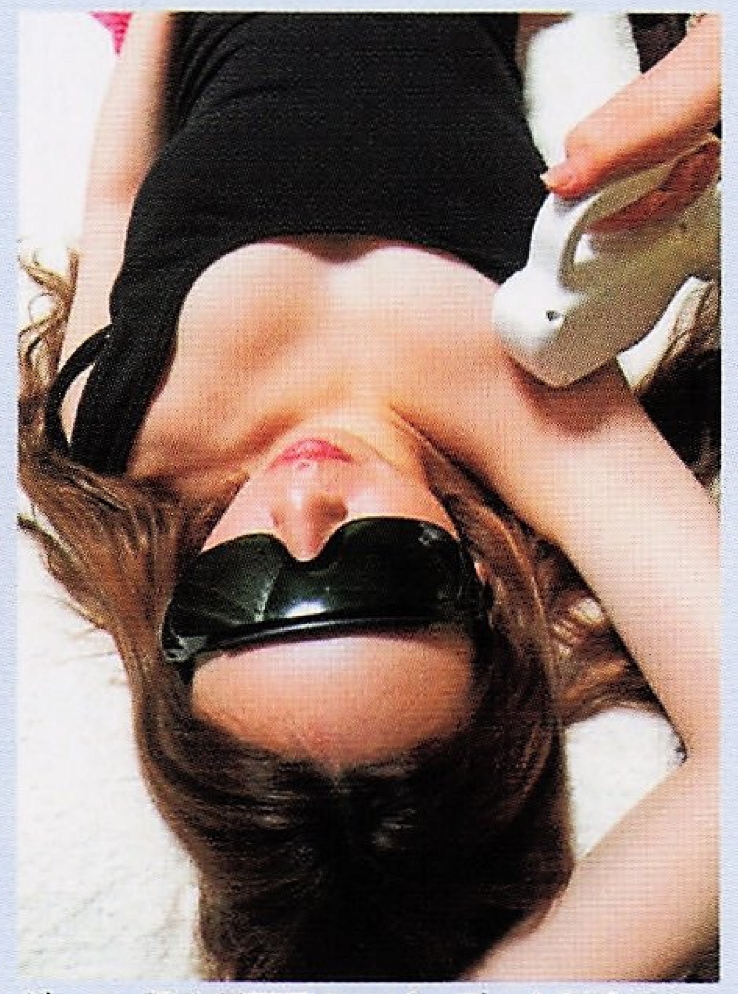
最新冷却脱毛機導入！満足度に自信アリのプライベート感覚サロン♥

最新冷却脱毛機だから、短時間で全身フル脱毛が可能！　脱毛以外にヘアセット、ボディ＆フェイシャルケア、まつげカールなど、メニュー豊富なのがgood♪ 満足度が高いのでリピーターも多いよ♥



人気メニュー

人気のキャビテーションは結果重視！初回のお客様は￥4,000→￥2,000



ジェル・保冷剤不要のスピーディな脱毛施術。あのヒヤッとする感覚がありません♪

360° 全身フル脱毛

照射部分が従来より広いため、1回に照射可能な範囲が広がり施術時間の短縮に！　毎月定額払いなので自動的に銀行から引き落とされ、お財布要らずでご来店もOK♪



ヘアセットは¥1,600～なのでお気軽に！

SALON DATA

☎096-356-4030
12：00～21：00（その他応相談）
日曜定休　予約制　当日予約可　近隣駐車場あり
銀行引き落とし可（月額制）　カード払可
熊本県熊本市中央区中央街4-25 ロゼ銀座ビル302
http://lapis-l.com



親子で経営するアットホームなサロン。良心的な料金設定も◎。

姉限定メニュー

予約時に「姉agehaを見た」と伝えると…
360°全身フル脱毛
（顔・VIO込 約60分）6回
通常価格月額¥9,980→初月¥3,980に！

脱毛
岡山・岡山市北区

トータルビューティサロン　リカルド

total beauty salon Ricard

世界20カ国で愛されているスキンケア脱毛が岡山上陸♥

幅広い層に支持されるwax脱毛サロン。認定トレーナーも在籍しているので、高い技術力もお墨付き♥　スクールも併設されており、アフターフォロー講習、開業サポートなど体制も万全です♪



カップル・ご夫婦・友達との来店も可能。広いスペースでゆったりとカウンセリングも♪



2016年4月に日本上陸以来、大人気のリップアディクト¥6,000♪　針なし、痛みなしで簡単に唇のエイジングケア＆ボリュームUP♡



サロンとは別に、自社研修施設で学べます。個人サロン開業を目指す方に！

SALON DATA

☎086-239-9911
10：00～20：00（最終受付19：00）　時間外応相談
不定休　当日予約可　カード（VISA、MasterCard）
駐車場6台　スクール併設（随時説明会実施中）
岡山県岡山市北区下中野347-110 ユアマンション1F
http://ricard-beauty.jp 【リカルド岡山】で検索
Lipaddict取扱い店　資料請求お問合せください



Wax xxx Academy JAPAN認定講師の藤木麻梨奈先生♥

姉限定メニュー

予約時に「姉agehaを見た」と伝えると…
眉デザイン＋鼻下（カウンセリング込・約40分）
¥3,500に！
2017年2月末まで有効

ヘア
千葉・柏

シーナ

SEANA

Wカラー＆外国人風カラーのプロ！高技術をプチプラ価格で♪

経験豊富なスタイリストが丁寧なカウンセリングで“なりたい”を引き出し、1番似合うスタイルに！　カラーレシピは100種以上、ダブルカラー、グラデーションカラー、メッシュなどこだわり満載！

カラー＋エクステ ￥11,480（約2時間）

人気メニュー

「どんな理想のスタイルも叶えたい」という思いから、厳選した薬剤とさまざまなメニューをご用意♪　トリートメントの種類も充実♥

エクステメニューも大人気♪　最高級レミー100%使用。最高峰のクオリティで、仕上がりもお手入れも大好評！





グラデーションWカラー＋内部補修高濃度ディープレイヤー5STEPトリートメント



友達同士でのご予約来店大歓迎！　紹介割引もあるのでかなりお得だよ♪

SALON DATA

☎04-7197-5090
10：00～24：00　土日祝/8：00～22：00
無休（年末年始除く）　予約制　当日予約可
カップル・友達同士可
千葉県柏市柏2-5-9 岡田屋ビル502
http://beauty.hotpepper.jp/slnH000349354/



柏の隠れ家プライベートサロンは、落ち着きのあるモダンな内装♥

姉限定メニュー

予約時に「姉agehaを見た」と伝えると…
外国人風Wカラー＋内部補修高濃度ディープレイヤー5STEPトリートメント（約120分）
通常価格￥8,780→￥5,980に！
2017年6月末まで有効

ヘア
栃木・足利

イマジン　アンド　クリエイト

Imagine&Create

恋するエクステ付け放題！イマクリに行きまくり☆

カウンセリングから仕上げまで1人のスタイリストが担当するオーダーメイド・スタイル！　しかも最高級人毛100%のエクステを低価格でご提供。低予算でボリュームアップできるので大満足！

恋愛祈願済み！恋するエクステ90g（45本） ￥13,000

人気メニュー

最高級人毛100%エクステは、四つ編みで長さ67㎝（おへそくらい）。エクステ付け放題はストレート・メッシュOK・アイロン仕上げ無料（2g×45本）です★



ドレッシーな巻き髪も90g（45本）のエクステでゴージャスに♪



ブリーチ＆カラーで変化をつけたミルクティーグラデーションヘア♥



ストレートヘアもリーズナブルにボリュームアップできるのでイメチェンが自由自在♥

SALON DATA

☎0284-64-8919
月～土　11：00～21：00（最終受付20：00）
日曜定休　予約制　当日予約可　現金払のみ
駐車場あり　喫煙可　東武足利市駅まで送迎あり
栃木県足利市八幡町1-21-4　2F西
http://imacre.jp



人なつっこいネコがいて癒やされるアンティーク調のサロン🐱

姉限定メニュー

予約時に「姉agehaを見た」と伝えると…
姉の恋するエクステ付け放題MAX90g
（カウンセリング込・約60分）
通常価格￥13,000→￥9,999に！
2017年2月末まで有効

小顔矯正・骨盤矯正
東京・表参道

ティーンエイジ
TEEN AGE
触れて実感、クセになる施術♥ 本気で顔を小さくしたい人に！

一度体験すればヤミツキになるほど即効性の高い小顔矯正が人気のティーンエイジ！　骨盤矯正やリラグゼーションメニューもあるので、イベントやパーティー前日に駆け込みたい😊　スタッフ全員が資格保持者なので安心です♪


施術中のお部屋の香りやアロマオイルも、お好みでセレクト♥

人気メニュー

全身矯正＋首デコルテ・顔筋デトックスマッサージ
￥13,000（105分）

結果重視！　強めの圧で徹底的に体内から本格デトックス。本格小顔矯正マッサージ＋顔（首・デコルテ・肩・脇）＋下半身のスリミングリンパマッサージで全身すっきり！


カウンセリングはしっかり。お客様の要望に合わせてお疲れの箇所を念入りに！　力の強弱もご相談下さい★


二重アゴの原因は首筋から♪　念入りにマッサージしていきます！

SALON DATA

☎03-6427-2362
月～日11：00～21：00　深夜営業22：00～3：00（LINE予約のみ　ID：@lbc4587g）
不定休　予約制　当日予約可　カード払可　男性可
東京都渋谷区神宮前5-46-16
ILCENTROSERENO　402
http://teen.co.jp


触って実感、効果絶大！　しっかりした圧で小顔に導きます♪

姉限定メニュー

予約時に「姉agehaを見た」と伝えると…
ホットストーンオプション
通常価格￥1,000→無料に！
2016年12月末まで有効

ヘア・アイラッシュ
千葉・西千葉

フレアーフォー
Flair.4
本物にしかできないスタイルを！ 新感覚のリゾートサロン♥

髪本来の表現力や可能性を引き出し、その人らしいオリジナルのスタイルを妥協せずに追求。美容室＆マツエクサロンで、あなたの「なりたい」を叶えてくれる!! そんなオールマイティーサロンです♪


透明感のある外国人風グレージュカラー。125色の中から選べるよ★

人気メニュー

人気のエクステつけ放題
￥9,800（約90分）


最高級エクステは毛先までの太さ、キューティクルが均一なので、柔らかさと持ちが断然違う！　理想を大切に、新スタイルをお届け☆

イベントやパーティーシーンは、ルーズなアップスタイルで華やかに♡


気さくなオーナーと、アットホームなスタッフが迎えてくれる居心地のいい空間♪

SALON DATA

☎043-247-6773
10：00～20：00　（カット最終受付19:30／カラー・パーマ・エクステ最終受付18:30）火曜・第3月曜定休
予約制（24h受付可・LINE ID @jcf8567t）カード払可
千葉県千葉市中央区春日2-23-5 2F
Instagram ID @FLAIR.4_YONE
http://beauty.hotpepper.jp/slnH000093166/


海沿いのカフェをイメージさせる、ハワイアンリゾート風な店内。

姉限定メニュー

予約時に「姉agehaを見た」と伝えると…
ダブルカラーorメッシュカラー
（◆シャンプー・ブロー込　◆ロング料金あり
◆ダブルカラーはブリーチ＋カラー。約120分）
通常価格￥10,800→￥9,720に！

ホワイトニング
東京・恵比寿

エイムホワイトニング　エビス
AIM whitening 恵比寿
どこよりも早く！　安く！　美しく！ 第一印象で大事な笑顔に自信♥

歯を白く保つだけでなく、健康を第一に考えたオーガニックジェルを使用。歯を傷めることなく口内環境を整え、歯を強くしてくれるホワイトニングを推奨♪　虫歯予防や口臭予防にも♥


丁寧なカウンセリングで一人ひとりにあったメニューや通い方をご提案♪


天然成分由来のジェルは開口器をつけて、見える歯すべてに塗布★

人気メニュー

【プレミアムコース】￥10,530
【ベーシックコース】￥7,020
（カウンセリング込・初回60分）

セルフホワイトニングのコースは2コース！　【プレミアム】15分×2回で1セット、【ベーシック】8分×3回で1セット。お得なチケットなど割引も多種ご用意♪


アクネ菌を抑制し、美肌効果もあるLEDライトで歯の着色汚れを分解、除去♥

SALON DATA

恵比寿店　☎080-9661-4618
千葉中央店　☎080-5884-4618
10：00～翌3：00（22：00以降は前日までに要電話予約）無休(年末年始を除く）　予約制(電話、ネット予約、LINE予約）当日予約可　カード払可（VISA、master、AMEX）・カップル・ペア・子連れ可、
東京都渋谷区恵比寿1-16-18 プチグラン301
http://www.aimwhitening.com


経験豊富なスタッフがアットホームなサロンでお待ちしています♡

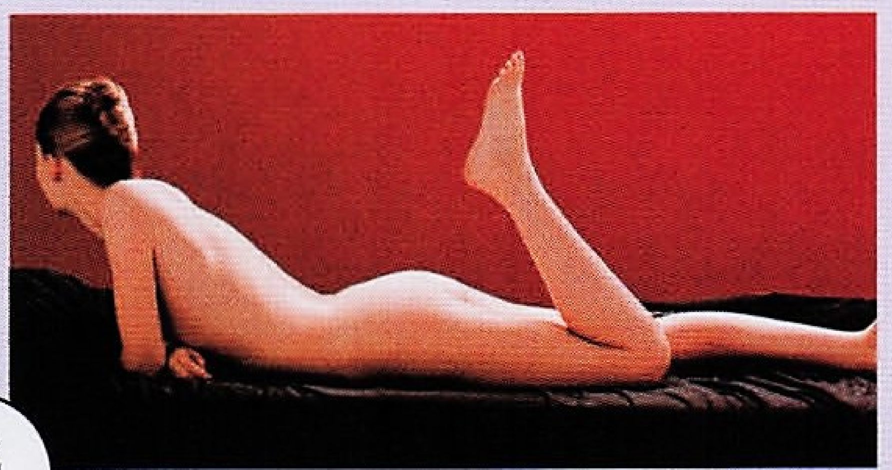
姉限定メニュー

予約時に「姉agehaを見た」と伝えると…
【プレミアム】通常価格￥10,530→ **￥5,850**
【ベーシック】通常価格￥7,020→ **￥3,900**
初回限定　有効期限なし

トータルビューティ
埼玉・本庄

ロスフェリス
Los Feliz
まつエク・ネイル・脱毛ならココ！ 地域密着型ビューティーサロン★

オープンから8年目を迎える埼玉店をはじめ、群馬・茨城に5店舗展開する人気サロン。エステ・痩身・脱毛のトータルビューティーが1店舗で叶う手軽さに、リピーターが後を絶たない！


「1回だけの施術でもすごい効果！」と話題のハイパーナイフ導入♥　お得なエステコースが人気です♪

人気メニュー

ハイパーナイフ
￥19,800（約120分）～

痩身はもちろん小顔効果も◎。フェイスラインを整え、理想の小顔と美肌が同時に叶うアンチエイジングフェイシャルコース1回￥16,000～。

ロングのスカルプ・巻き爪修正などネイルのことならすべて対応！　特殊デザインもおまかせ♥




しっかり長めのデザイン用まつエク。つけ心地などにこだわった2種類をご用意！

SALON DATA

☎0495-24-6830
10：00～20：00　（最終受付18:00）不定休　予約制（ホットペッパービューティー24h受付可）当日予約可
埼玉県本庄市見福2-3-22 サンシティーハイツ203
http://www.cloucher.jp/h/


スタッフは23～35歳の講師免許・美容師免許保有♪

姉ageha読者特典

予約時に「姉agehaを見た」と伝えると…
【ハイパーナイフ・脱毛コース】
フェイシャル1回無料券プレゼント
【ネイルメニュー】￥1,000OFF券プレゼント
有効期限なし　※施術された方限定



送料無料でお手元に確実に届きます!!
姉agehaが年間定期購読
できるようになりました❤
「コンビニを回ってもなかなか見つからない」「忙しくて買いに行く時間がない」「しょっちゅう買い忘れる」
そんなあなたに朗報です❤
詳しくは
コチラ❤
姉アゲハ　フジサン
検索
お電話からのお申込み 0120-223-223 <年中無休／24時間受付>
※定期購読の契約はFujisan.co.jpとの契約となり、お申込みはFujisan.co.jpの利用規約に準じます。



「25歳からのお水の花道」をおもてなしの心でご案内！

キャバ嬢 夜のOL・美紗の おかわりいかがですか♥



そろそろ落ち着いてマイペースに働けるお店に移りたい、そんなお姉さんのお店探しをサポート♥　移籍を果たして間もない新人キャストさんに、体入までの経緯や入店の決め手になったポイントをリサーチ!!　働きやすさの目安を探ります✧

PHOTO_Ryota Hamaguchi（ROCO STUDIO） EDIT&TEXT_ Midori Sasaki

連載 第4回

実録!! 新人さん意識調査★

“入店の決め手”は何ですか？

アローグループで働く

地元を離れた理由は？　地方より稼げる？　体験入店は何日した？

出稼ぎちょうちょに聞きました♥



入店2カ月ももさんの場合



CLUB DEAR 北新地勤務（21歳／大阪府）独身・子供なし
ももさん

客筋がいいのでリラックスして接客ができています♥

美紗　Wワークなんですね？
もも　はい。地元でネイリストをしていたんですけど、もっと上を目指したくてハタチのときに大阪に出てきました。それから掛け持ちで夜をやっています。
美紗　前に働いていたお店は？
もも　梅田の東通りのキャバクラです。悪くはなかったけど新規のお客さんが少なくて。それで知り合いのスカウトに勧められたのがアローグループです♥
美紗　働いてみてどうですか？
もも　圧倒的に新規が多いです！稼げるチャンスも多いし、少ないお客さんを奪い合って女の子同士ギスギスすることもないので、ストレスが減りました♥



―― 入店の決め手は？

新規のお客さんが多くてフリーがつかみやすいと感じたこと♥

出身地	奈良県
夜歴	2年目
出勤	週5出勤♥

入店1.5カ月あいりさんの場合



CLUB DEAR 北新地勤務（26歳／大阪府）独身・子供なし
あいりさん

キャストもスタッフも感じが良くて安心しました♥

美紗　大阪に出てきた理由は？
あいり　都会への憧れです（笑）。夜は21歳くらいからで、ずっと北新地で働いています♥
美紗　移籍のキッカケは？
あいり　一度は有名店に在籍してみるのもいいかな、と思って♥
美紗　体入してみてどうでした？
あいり　店の雰囲気が心配だったけど、良い意味でイメージと全然違いました。女のコもスタッフもすごく気をつかってくれて。体入2日目で入店を決めました✧
美紗　地元に帰りたくなったりしませんか？
あいり　今はまだ♥　地元では今ぐらい稼ぐのは無理だと思うし、当分は大阪でがんばりたいですね♪



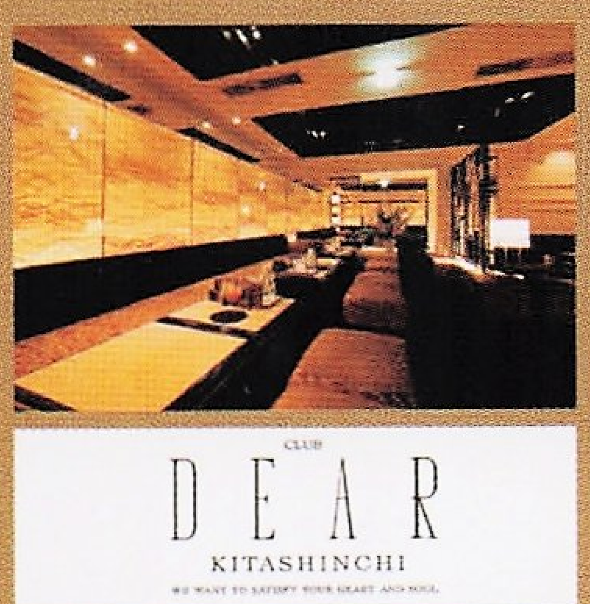
―― 入店の決め手は？

新地といえば“アローグループ”。大手の安心感で選びました♥

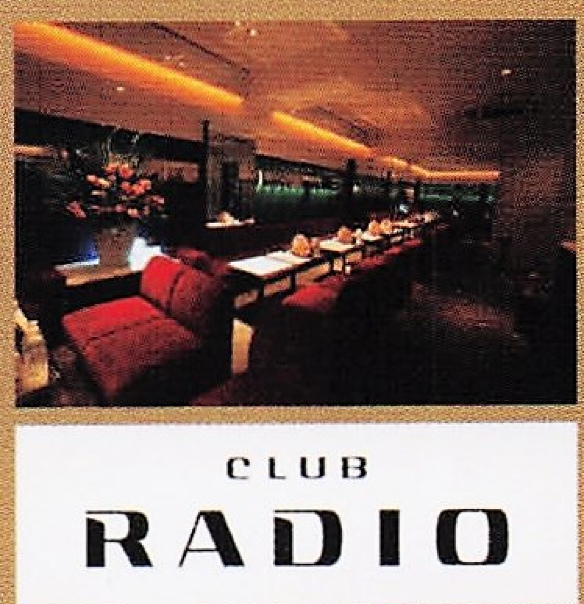
出身地	宮崎県
夜歴	5年
出勤	週6出勤♥

♥全国からキャスト募集中!!♥

―― 後悔しないお店ならこの3店舗 ――



CLUB DEAR 北新地
大阪市北区曽根崎新地 1-2-6
新松リンデンビル 1F
☎ 06-6442-7775



CLUB RADIO
大阪市北区曽根崎新地 1-1-31
伊藤ビル B1F
☎ 06-6344-3434



CLUB Bee
大阪市北区曽根崎新地 1-2-24
ニューウメダビル B1F
☎ 06-4799-1555

◇勤務にあたって下記保証◇

時給 6,000～10,000円（日払い可）

貸衣装あり　提携セットサロン完備 1日体験入店あり 1週間の体験入店ツアーもご用意
＊遠方の場合、大阪までの往復交通費支給、体験入店期間中シティホテルの手配可能★

体験入店もOK!　遠方からのエントリーも大歓迎。大阪までの交通費も負担してもらえるから気軽に問い合わせてみてね♥　観光ついでにお小遣い稼ぎなんてプランもいいかも◡̈

問い合わせはこちら

LINE ID : @qfj9138n

アローグループ　http://arrow-g.net

☎ 090-4766-8456

担当者：菊地



Merry Christmas & a Happy New Year♥
Tika
WEB DRESS SHOP
初出勤を着物で♡
初出勤にオススメの上品で可愛い着物を揃えました。浴衣でも人気だった「簡単に着られる」着物も入荷しています♪
model：小原優花（ゆんころ）
www.tika.jp
tel.06-6484-6424
お電話でもご注文をお受けしています
ティカ
tika
検索
毎月25日は「Tikaの日」店内全品送料無料♥
LINE登録
300pt
Present♥
Tika by catwalk
Tika楽天市場店
http://www.rakuten.co.jp/dress-catwalk/
LaLaTulle by Tika
ブランドドレス専門店
www.lalatulle.jp


Winter
collection
1
美ライントレンチコート
OUTER / ¥7,980
2
TOPS / ¥2,980
感謝企画！
高級サンタセット
COSTUME / ¥1,980〜
3
4
ポンポン付シャギーニットカーディガン
OUTER / ¥3,980
5
6
ONEPIECE / ¥2,980
7
8
BLACK QUEEN
DeNA SHOPPING
楽天 ICHIBA
ブラッククイーン
検索

遊びにおしゃれにつき合いに…何かとお金のかかる年末年始は

高収入の副業サイト「365日マネー女子宣言!」でがっぽり稼いでリッチに過ごそ❤

金持ち姉さん 貧乏姉さん

～愛のビンボー脱出大作戦～



最近「お金がない…」が口ぐせになってるそこのお姉さん! 年末年始を楽しく過ごす軍資金は足りてますか? 「もーちょっと楽しくリッチに過ごしたい✧」…と切望する人にオススメのお仕事紹介サイトを紹介しちゃいます

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Hironeko-A

金持ち姉さんのリッチな年末年始✧	貧乏姉さんのわびしい年末年始
 全身お気に入りブランドの新作で気分もアゲアゲ❤ 眠くなったらタクシーで帰ればいいし、今夜も体力の限界まで盛り上がるよ～	 すっごく残念だけど帰省時の交通費が足りなくなるから、なんとか行けても1～2件 タクシーは使えないから、終電帰りが鉄則！
 連日飲み会続きだから、年越しは気分を変えて海外へ★ カウントダウンの花火にも初日の出にも猛烈に感動！ 一生の思い出✧	 カップそば＆ゆく年くる年とともにハッピーニューイヤー★ ひとまず友達にあけおめLINE。少しくらい見栄張ってもいいよね(笑)。
 たまにしか会えない親戚のコにはちょっぴり奮発❤ 金は天下の回りものっていうし、こーゆー時こそ惜しまず出してナンボでしょ♪	 金額よりも気持ちが大事！ ということで、初詣のお賽銭にも活用できる5円玉をばら撒き祭り♪ どや？ シャレが効いとるやろ
 年末年始についたお肉は定着する前に除去♪ プロの手を借りればムダ肉も遊び疲れも不規則生活の肌荒れも一気に解消できてお得✧	 食う＆寝るしかやることないから、お金は減るのに脂肪は増量 減量目当てで走ってみたけど、アラサーの身体には正直しんどい…。

欲しいブランドの新作も旅行も飲み会もどんと来い♪



専属モデル(33歳／東京都)独身・子供なし
桜井莉菜



貧乏姉さん! リッチになるなら**サンロクゴ**で副業ですよ!

サンロクゴはココが便利❤

- 短時間高収入のお仕事情報がいっぱい！
- 詳しい情報が紹介されてるから、どんなお仕事かわかりやすい
- 登録はカンタン！ 待ってるだけのスカウト機能も搭載★
- 「お仕事診断」でピッタリの副業が見つかる♪

＼詳しくは／

サンロクゴ 高収入

http://365money.jp/

お姉さんのマネーGET! 戦略術は**サンロクゴ**でチェック!

スマホで左のQRコードへアクセス! 「お姉さんのマネーGET! 戦略術」を読んでリッチな女のコになろう!
※18歳未満(高校生含む)の方はご遠慮ください。

365日 money joshi sengen マネー女子宣言 高収入求人が盛りだくさん!

ゴージャスネックレス＆ピアスセット¥5,900／sugar その他／モデル私物

だいぼうけん

アネーリーたちといろんな場所を巡って、姉agehaのこと、
みんなのことをもっと知る旅に出ませんか？

とで悩んでる？　年末年始に隅から隅まで読んで、姉

PHOTO_Satoshi Ohmura　HAIR_Anri Mitsuishi
(共通)赤白ボーダー靴下¥907／sugar　その他／モデル私物

平均身長体重は



157.6cm
43.3kg

平均の身長・体重には愛美ちゃんが一番近いよ★　ちなみにこの数値からBMIを計算すると、17.43でややヤセ形だからヤセすぎ注意😺



どんな仕事をしてる？

正社員・契約・派遣、全て含めて会社務めをしている人が最も多かったよ♥　美容関係はエステティシャンや美容師、ネイリストなど✧

1位 会社員 50.3%
2位 パート・アルバイト 18.5%
3位 美容関係 16.2%

読者のあらゆる平均値はココです♥

プロフィールのくに

年齢、身長・体重、お仕事のことなど、読者のみなさんのプロフィールにまつわることを調査してみたよ♪



平均年齢は

28.4歳

30歳を迎える少し前の年齢が平均★　姉agehaに憧れて「30代になってもこんな女性でいたい」って思ってくれてる人が多いみたい😊

夜職の経験はある？

YES **68.7%**
NO **31.3%**

半数以上が夜職の経験あり♪　働いていた街としては歌舞伎町が多いけど、東京や大阪など都会に出るより基本は地元の繁華街♥



パンクアネーリーが何人いるか数えてみて♥　わかったら巻末ハガキの余白に書いて送ってね、当たったら良いことあるかも？

入浴にかける平均時間は

髪や身体を洗って湯船につかれば35分は納得★　2時間半入浴してる人は、半身浴しながらDVDを見たり本を読んだりしてる模様😊

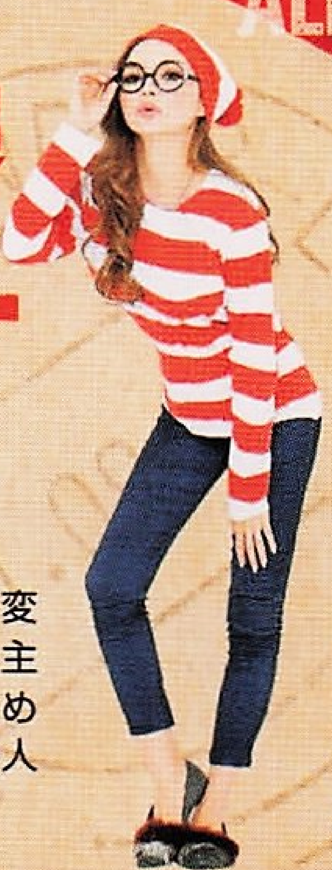
35分　MAX 150分／MIN 10分

生活や美容にかける時間はどのくらい？

時間のむら



女性の身支度には時間がかかるもの。時間の平均を見るとなんとなく生活まで見えてくる✧



平均起床時間は

8時

起床は朝8時。平均時間で見ると、8時間睡眠で健康的😊　中には「朝から半身浴で長風呂したくて早起きする」なんて人も♪

平均就寝時間は

0時

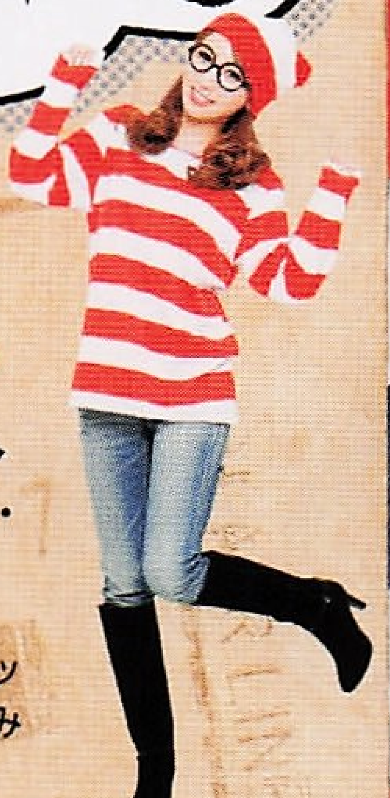
就寝はちょうど日付が変わる頃が平均時間♪　主婦やママは就寝時間早めの傾向あり✧　夜職の人は朝のこともある★

メイクにかかる平均時間は

30分　MAX 90分／MIN 5分

メイクでの最長はなんと90分！　一番盛れるメイクを追求した結果ですね♥　メイクひとつでその日のテンションが変わるからかける時間の長さに関わらず大事な時間♪

ヘアセットにかかる平均時間は



19分　MAX 80分／MIN 3分

ヘアセットにかかる平均時間は19分😺　短いとカップラーメンにお湯を入れて待ってる間にできちゃうみたい😊　ストレートヘアならそれも可能かも？✧



鈴木愛美さん（30歳／千葉県）エステ「ラブンツェル」経営　バツイチ独身・息子2人

大城あいさん（28歳／東京都）美容室経営&アクセサリーデザイナー　既婚・子供なし

古橋綾香さん（33歳／東京都）医療関連会社勤務　既婚・息子1人

まなかさん（30歳／大阪府）北新地バニラ勤務&美容会社社長　独身・子供なし

水野祐香さん（37歳／東京都）ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー　既婚・娘1人

MERIさん（36歳／東京都）TOKYO NADESHIKOブロガー　バツイチ既婚・妊娠8カ月

青木りえさん（31歳／広島県）広島の看護学生　独身・子供なし

真優川 咲さん（30歳／東京都）美の伝導師　独身・子供なし

美咲さん（33歳／東京都）カラコンアドバイザー　独身・子供なし

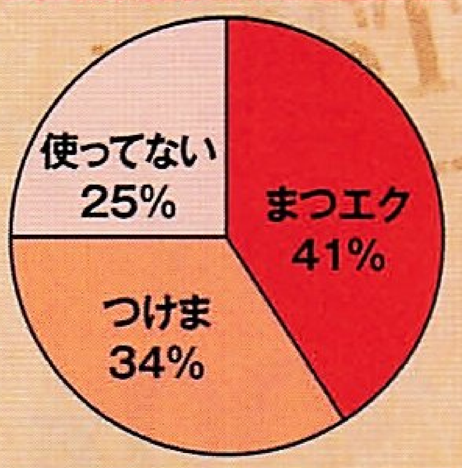
美容のもり

髪のこと、目のこと、みんなのお好みは？

見た目を大きく左右する目周り、ヘアカラー、髪の長さについて統計をとったよ♪

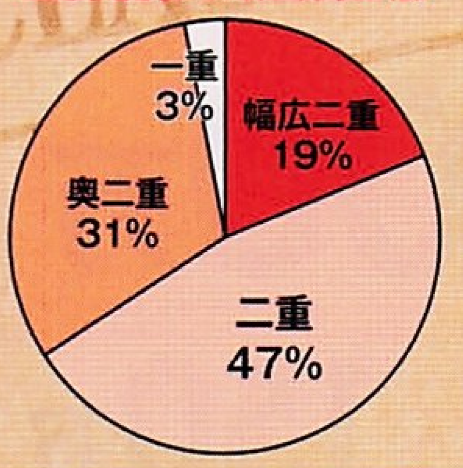


つけま？まつエク？



まつエク派が若干優勢。一時期つけまが盛り返してたけど、最近はまつエクの質も向上してまつエク派が増えてるよ★

目の形は



約半数が二重✧。幅広、奥二重も含めれば97%もの人が二重という結果に♪　昔は一重で大人になるにつれて二重になった人もいたよ♥

髪の長さは

1位 ロング 55.3%

2位 ミディアム 34.0%

3位 ショート 10.7%



ロングが1位★「女性らしさを感じる」「アレンジができて楽しい」というのが理由✧。ショート派も最近じわじわと増えてきてる♪

髪の色は

ブラウン



髪色はブラウンにしてるお姉さんが大多数♥「どんなファッションにも馴染みやすい」「髪がキレイに見える」との声があがったよ✧





＼読者285人と行く♥／ あねのくに

姉agehaを読んでるのはどんな人？　みんな何にお金を使って何が好きで、どんなこageha と読者のことをもっと知ろう♪　意外な新事実や共通点が見つかるかも😊

Love city

恋、結婚、出産…ビミョーなお年頃です♥

結婚・出産がリアルになってくる世代、恋愛事情はどうなっているのか赤裸々に大告白★

結婚したい？

YES 75.3%

NO 24.7%

独身女性のうち、75%が結婚願望あり♥　ただし、今すぐくというよりは「いい人がいれば」「タイミング次第」と、ガツガツ度は低め😺

何歳までに？

30.6歳

わかりやすいひとつの目安として、節目になる30歳を挙げる独身20代が多く、この結果に✧。30歳を超えるとばらつきがでる★

子供は

最多3人

平均1.2人

子供の男女比はほぼ同じくらい★「娘とは、大きくなったら一緒にメイクしたり買い物を楽しみたい♥」と今から理想の親子像を妄想中✧。

結婚してる？

YES 52.3%

NO 47.7%



結婚してる人が若干上回る結果に。NOの中にはバツイチで現在は独身という人もいるので、結婚歴でいえばYESがもう少し増えそう😊

一番好きな人と結婚できた？

YES 60.3%

NO 39.7%

彼氏と旦那さんには求めるものが違うと言うけど、やっぱり一番好きな人と結婚するのは憧れ♥　60%がYESという夢のある結果に✧。

どんな婚活してる？

飲みに出かける



「婚活パーティーはガチ過ぎて行きづらい」という意見が多い💧　恋愛目当てだけでなく単純に友達を増やす目的で外に飲みに行く派が多数♥

独身の中で彼氏あり

40.7%

4割が彼氏持ちだけど、今の彼と結婚したいかと聞かれれば、断言できないのが女心の複雑なところ😊　中には婚約中カップルも♥

既婚の中で不倫経験あり

33.3%

既婚女性の約3割は不倫の経験が…！　W不倫のケースもあって、刺激を求めたり、背徳的な恋に燃え上がってしまうよう😺



ダンサー（28歳／東京都）独身・子供なし RIRIさん

イベントコンパニオン（32歳／東京都）独身・子供なし 奥山絵里奈さん

渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長（35歳／東京都）独身・子供なし 木村美和子先生

会社経営準備中（29歳／東京都）独身・子供なし 今井麻莉江さん

ヨガインストラクター（26歳／千葉県）独身・子供なし 愛咲菜々子さん

名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（35歳／愛知県）独身・子供なし 伊吹奈々さん

お仕事お休み中（23歳／東京都）独身・子供なし 歌花さん

ネイリスト（25歳／愛媛県）独身・子供なし 藤本来佳さん

お金のひろば

正直気になるけど、直接は聞けない!!

人のお財布事情はどうしても気になるから、何にいくら使ってるのか暴露してもらいました😜



既婚さんの1カ月のお財布事情

自由に使えるお金	7.3万	服代	2万
食費	6万	ケータイ代	1.2万
月々の貯金額	6.5万	総貯金額	195万
パートナーへのプレゼント	2万		

自由に使える金額、月々・総額の貯金額に差が出た!! 既婚の場合、家族のための出費はあるけど、自分のためだけに使うお金は減る傾向に。でも服代は独身さんとほぼ同じ✧

独身さんの1カ月のお財布事情

自由に使えるお金	11万	服代	2.8万
食費	4.3万	ケータイ代	1.4万
月々の貯金額	12万	総貯金額	320万
パートナーへのプレゼント	13万		

月々・総額の貯金額から、月収＝使えるお金ではなく、将来のために堅実に貯金をしているのがわかる😜 パートナーへのプレゼントでは「気持ち♥」という意見も（笑）。

2016年買った高いもの

- 車 500万
- 脂肪吸引 150万
- 引っ越し2回 貯金が吹っ飛ぶくらい
- 水素生成器 20万
- ヨガインストラクター資格 3万
- ランドセル 7万
- 歯のセラミック加工 300万
- 補正下着 20万
- ハリーウィンストンの時計 300万

やはり一番高い買い物は車♪ 高額なお金の使い途に関しては「キレイになりたい」「30歳になった自分へのご褒美」や「今後のために資格がとりたい」など自己投資がほとんど♥



よく使うLINEスタンプは

ざっくぅ、リラックマ



いろんな気持ちを代弁してくれるLINEのスタンプ✧ 豊富な種類の中人気なのは、もちもち感がかわいいざっくぅと、ゆるくて癒されるリラックマ♥

スマホのやま

スマホはもはや生活必需品だよね♥

連絡をとるだけじゃなく、娯楽としても定着したスマホ😺 流行りのアプリについてアンケート♪



一番使う画像加工アプリは



ビューティープラス

自撮りのときの必須アプリはビューティプラス✧ 他にもあがったけど、肌がキレイになるのが高ポイントで圧倒的人気だったよ♪

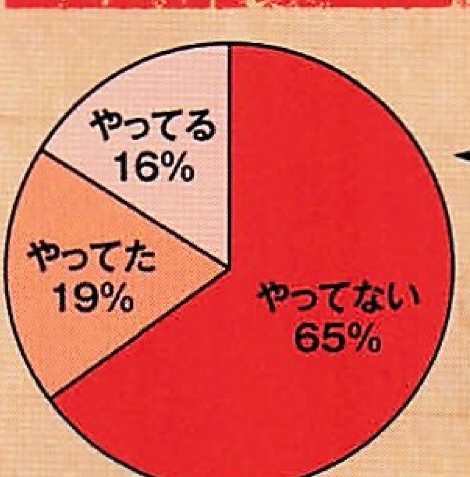
それ以外だと
LINEカメラ
ワンダーカメラ
snow
サイメラ

みんな大好きsnowコレクション



遊び心満載の写メを撮るなら断然snow♥ 動物系のかわいいものから、変顔になるものまでいろんなフィルターが入ってずっと遊べる😜

ポケモンGOはやってる?



一番人気はやっぱりピカチュウ



世間的にバズったポケモンGOだけど、お姉さん世代的にはそんなに盛り上がらなかったみたい😿 好きなのはやっぱりピカチュウ♥

2016年のマイブームコレクション

- 野良猫と話す（歌花）
- 外食したら何点だったか採点する myぐるナビ（青木りえ）
- ジルのコスメ集め（あゆみん）
- チアシード＋ヨーグルト（愛瑠）
- かき氷作り（さっちん）
- ベビりんのカメラマン（水野祐香）
- ボルダリング（まいまい）
- 白猫プロジェクトに課金しまくってる!（鈴木りんか）
- マタニティファッション（MERI）
- ミシュランの星獲得レストランを巡ること（RIRI）
- アイデンティティの野沢雅子さんのモノマネ（山崎みどり）





誰がなんと言おうと好きなものは好き♥

好きなもの島

昔から変わらず好きなもの、最近好みが変わったもの、みんなの好きなものを大公開♥

好きな旅行先

海外旅行も好きだけど、日々の疲れを癒す温泉は外せない✧。 国内だと短い休みで気軽に行けるのも嬉しいポイントだよね♪

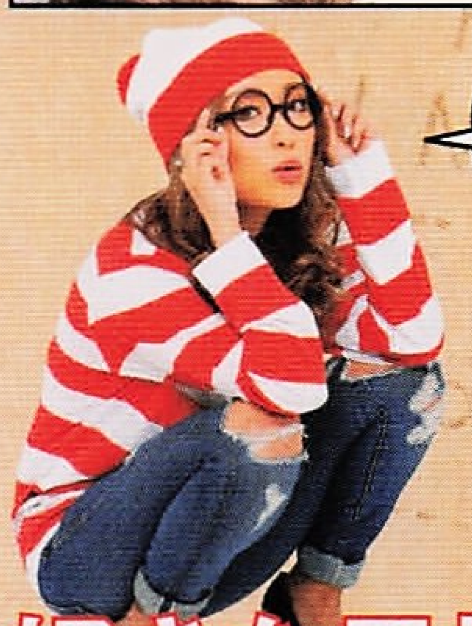
1位 温泉 2位 ハワイ 3位 沖縄

なりたい顔



1位 桜井莉菜
2位 石原さとみ
3位 沢尻エリカ

なりたい顔堂々の第1位は専属モデルの桜井莉菜♥ メイクやヘアに対するこだわり、ぶれない姿勢もみんなに影響を与えたみたい



美女とイケメン見てると幸せ♥

2016年の顔、石原さとみが1位! 沢尻エリカはもはや殿堂入りでもいいくらい常連さん 美脚な菜々緒は初ランクイン★

好きな女性芸能人

1位 石原さとみ
2位 沢尻エリカ
3位 菜々緒

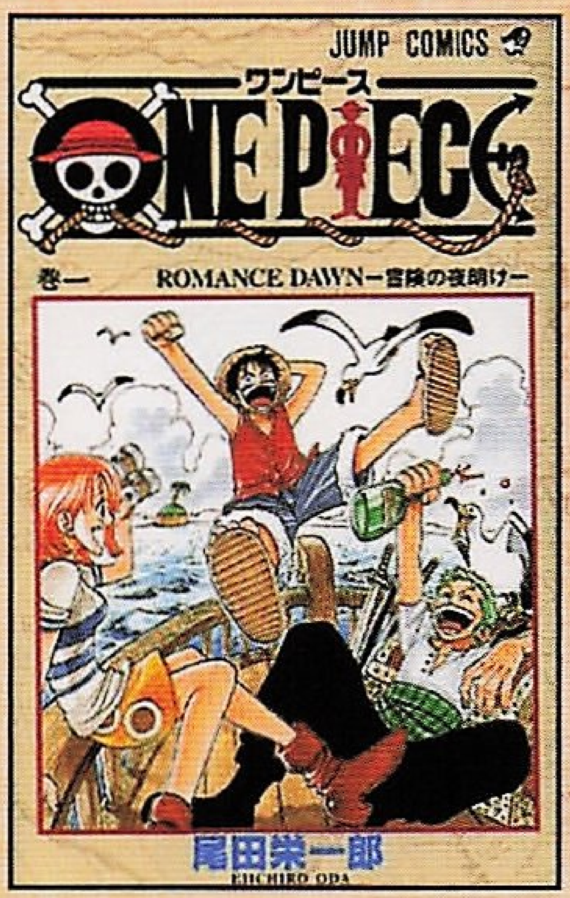
好きなアーティスト



1位 浜崎あゆみ
2位 安室奈美恵
3位 Acid Black Cherry

もはや説明不要な私たちの神・ayu♥ 青春時代からずっと変わらず大好き♥ 辛いとき、嬉しいとき、恋してたとき、その時々の情景と共にayuの曲がある♥

好きな漫画



ワンピース

数ある少女漫画を抜いて、ワンピースが1位に★ 名言の宝庫で、大切なことを教えてくれる♪ 涙なしには読めないお姉さん続出です✧

好きな芸人



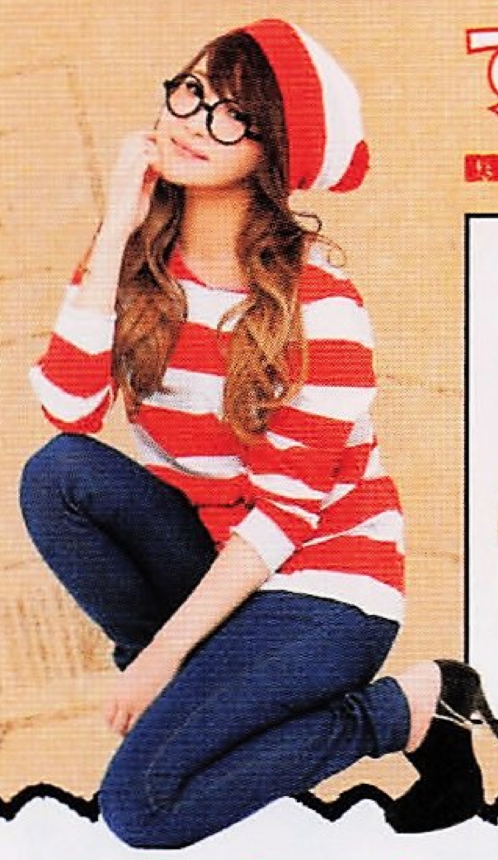
トレンディエンジェル

「斎藤さんだぞ!」でおなじみのトレンディエンジェル★ テレビで見ない日はないくらい、お茶の間にもお姉さんにも人気♥

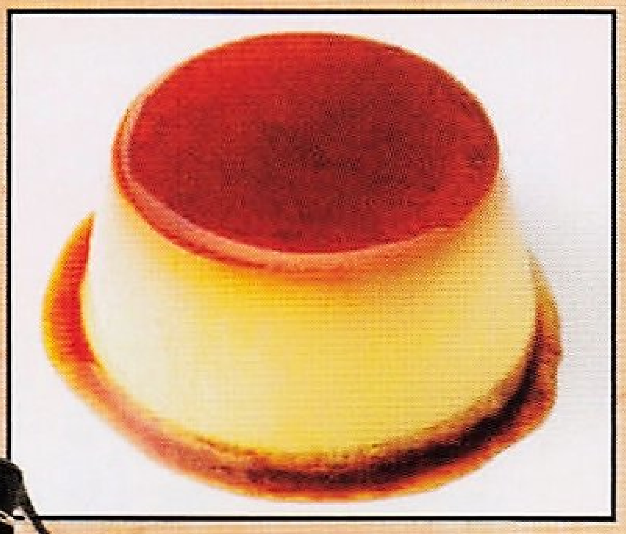
好きな男性芸能人

1位 三浦翔平
2位 岩田剛典
3位 菅田将暉

ドラマや映画で大活躍した旬の俳優が勢ぞろい✧ タメ〜年下男子がかわいく見えてくるお年頃♪ 特にがんちゃんみたいな犬系ベビーフェイスが人気★



ずっと好きな食べ物



好きな食べ物はプリン♥ とろっとした口当たりと卵の優しい甘さは、どこか懐かしくさえ感じる プッチンよりカスタードが好き♪



体のお悩み診療所

白髪が出てきた(MERI) 物忘れが激しい(水野祐香)
二の腕に肉がつき始めた!(山崎みどり)
オール無理、朝まで起きてられない
(青木りえ、美咲、りり、きゃなみん)
代謝が落ちてきた(こも) 傷痕が治りにくい(あゆみん)
ドライアイがつらい(てっこ)
体の節々が痛い(まゆか) 重力に勝てない(みお)
好きな服が似合わなくなった(しずく)
人混みが怖い、歩けない!(りり)
明るい髪色が似合わなくなった(鈴木愛美)
生理中のむくみがひどい(矢野ユウキ)
昼寝が必要になった(歌花)
お酒が抜けにくくなった
(まなか、早川沙世、さっちん)
肩こりがひどい
(ろみ、ゆり、えりさ)
おばさん臭がしてきた!
(りんか)

いかに老化を遅らせるかが最大の悩み



人生の難しい悩み、多すぎ問題



人生のお悩み酒場

恋愛依存体質が治らない(さな)
周りが結婚しママになっていくこと(りょうこ)
職場の人間関係(なみえ)
長くつき合った彼氏と結婚のタイミングが掴めない(RIRI) 転職(なみえり)
結婚ブームに完全に乗り遅れたこと(美咲)
今子供を授かるべきか(木村美和子先生)
夜を辞めたあとの仕事のこと(らいちゅー)
仕事、家事育児の両立(MERI)
何がしたいのかわからなくなってる!(今井麻莉江)
老化が怖い(さゆ)
将来がとにかく不安(矢野ユウキ)
子供の受験のこと(てっこ)
親の介護と老犬の面倒を見ること(まゆか)
最近旦那との喧嘩が増えた(りお)

姉agehaの城

6年間支えてくれてありがとうございます♥

「あなたにとって姉agehaとは?」をテーマに姉agehaへの愛のメッセージを集めました✧

成長する為の自分の一部（早川沙世）

私に色々なチャンスをくれた大事な存在です（木村美和子先生）

姉agehaに出てる事が最高のアンチエイジング（MERI）

私の人生でなくてはならないものです（伊吹奈々）

神!!（りり）

目標であり、生きがいであり、メイクの教科書（えりさ）

お姉さん世代の救世主、毎日のキラキラを与えてくれる物（鈴木りんか）

私の人生に大きく影響した雑誌だと思っています。（矢野ユウキ）

昔から見てずっと憧れの雑誌です（神咲愛莉奈）

これからの自分の〃なりたい〃が詰まった本で、美意識が上がる（ぴー）

人生勉強、女磨き（外見も中身も）の教科書で出合ってなかったら人生損したなと思います。向上心も生まれ、「綺麗になりたい！」と良い意味の欲も生まれました（鈴木愛美）

30代でageha系ってのを胸張って言えるようになったのは姉agehaのおかげです（あやの）

美意識を高めさせてくれて、もっともっと綺麗になりたいと思わせてくれる存在（愛咲菜々子）

存在する意味を与えてくれるもの（今井麻莉江）

姉agehaも、関わるスタッフさんモデルさんもみんな大好きです（美咲）

人生の指南書（わかなっち）

美容に特化した雑誌、アラサーのネガティヴな悩みを解決してくれる本（奥山絵里奈）

女であることを奮い立たせてくれる場所（水野祐香）

バイブル♡（ささき）

アラサー女子が女子力あげるために読む雑誌。「もっと綺麗になりたい！かわいくなりたい！」といい刺激をいつも受けてます！ 私にとって姉agehaは究極の女子力アップになってます、大好きです♡（RIRI）

大人になる事に向き合う、それを踏まえて大人になる事を楽しむために考えたり努力するきっかけや刺激をもらえる（まなか）

2カ月に1回の発売が待ち遠しい…今までもこれからも姉agehaが一番好きな雑誌です！（あやみん）

目の保養（あゆみん）

気合いとやる気と元気をもらえて、人生が楽しくなる、できる女になれる気がする！（タケミキ）

大好きな姉agehaがこれからもいろんな人に愛され続けてくれたら嬉しい♡（杉山佳那恵）

美意識Keepのために買う雑誌（ともちん）

勉強になるし、流行についていける、参考になる雑誌（ゆっこ）

実際にまつエクのサロンでも使用されているから安心！

＼まつエク派のお姉さんに朗報です♥／

まつエクが長持ちする魔法の洗顔発見しました♥

近頃つけまを卒業して、まつエクに移行するお姉さんが急増中というウワサをキャッチ！　ただ、気になるのはまつエクのメンテナンス代💧　すぐ抜けて、まつエクがまばらになるのもイヤ！　そんなお姉さんのために、まつエクとお財布に優しい洗顔のご紹介です♥

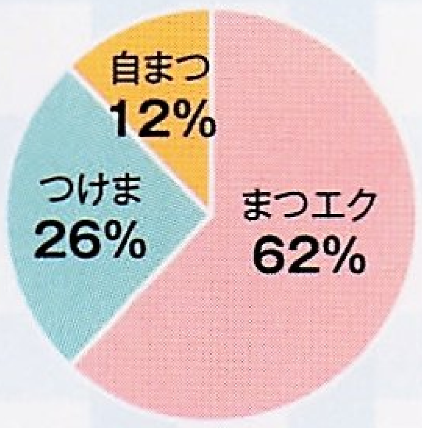
PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Asami Yamamoto(ADDICT_CASE) **EDIT&TEXT**_Marika Koizumi **MODEL**_MERI

お姉さん100人に聞きました！

お姉さんたちの間では、まつエク派が多数！

Q つけま派? まつエク派?

ここ１年くらいの間に、まつエク派がぐんぐん増加♥「すっぴんでも盛れる」、「つけまだと濃いアイメイクから抜け出せない」のが主な理由みたい😊



Q まつエクにかける費用と、サロンに行く頻度はどれくらい?



繰り返し使えてリーズナブルなつけまに比べて、まつエクはサロンに行くお金と時間が圧倒的にかかるのが痛い💧　だいたい月1ペースでメンテナンスに行く模様😊

ちなみに!

普通の洗顔（1,000円程度。3カ月に1本ペース）を使って**月1ペースでサロン**（上下で8,000円と想定）でつけ替えた場合

1年間で100,000円

ウルラの洗顔（2,200円。３カ月に１本ペース）を使って**2カ月に1度のペースでサロン**（上下で 8,000 円と想定）でつけ替えた場合

1年間で56,800円

つまり

ウルラの洗顔で**2カ月に1度**のメンテナンスにすると

1年間で約43,200円も節約♥

サロンに行く時間も浮くからいいことだらけ♥



ウルラの洗顔はココがスゴイ!

実際にウルラの洗顔を導入しているサロンでも大絶賛です♥

「完全オイルフリーで“良いもの見つけた！”と思いました。洗顔をウルラに変えただけで、まつエクの持ちが全然違いますし、まつエクの持ちの良し悪しはサロンの信用にもつながります。ジェル状で洗いやすいので、まつエク初心者様にもオススメです。」(エステサロン「Reine」内田さん)

成分が良いから、まつエクにもOK♥

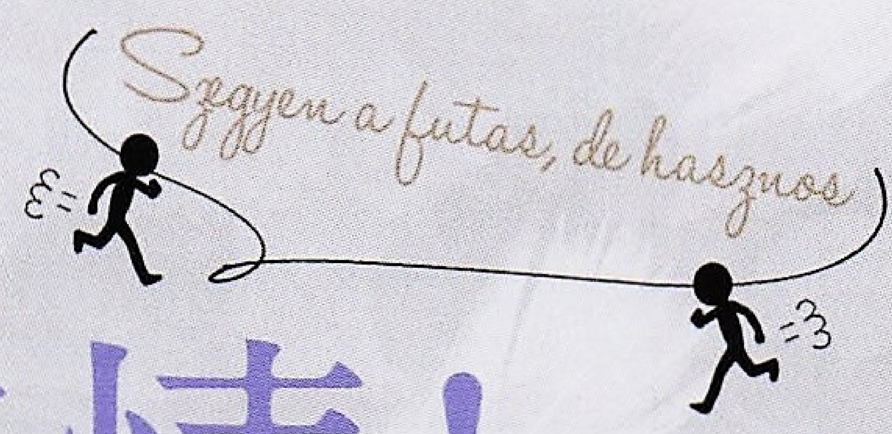
まつエクはオイルクレンジングや洗顔は使用NG！　ただ、市販されている洗顔は「オイルフリー」と表記されていても微量のオイルが含まれていることがほとんど💧　だけどウルラはオイル成分ゼロだから、まつエクに優しくて長持ち😊

特別キャーンペーン価格!
ウルラ フェイスウォッシュ
(100ml) 2,200円

ウルラはコチラからCHECK♥
http://www.ululasoap.com/
ウルラフェイスウォッシュ　検索

25歳独身、このまま夜続けていく!? そろそろ昼職に転職するべき!?

アラサーのナイトワーク事情!



25歳過ぎると将来について悩む時期に差しかかる上、2015年のマイナンバー法をきっかけに働き方を見直す人が出てきたってウワサ★ そこで今、全国のちょうちょたちはどのように働いているのかリサーチしてみたよ♡

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

指南役の2人がレポート!



北新地バニラ勤務&美容会社社長(30歳／大阪府)独身・子供なし
まなかさん
ちょうちょ歴12年！ 26歳の頃にトータルビューティの会社を立ち上げ、兼業ちょうちょに♡ 夜は12月いっぱいで卒業✧



専属モデル(33歳／東京都)独身・息子1人
早川沙世
地元・福岡と歌舞伎町、六本木を渡り歩き、26歳で夜を卒業♪ 今はヘア&ネイルサロンの経営兼アパレルのプロデューサー🐱

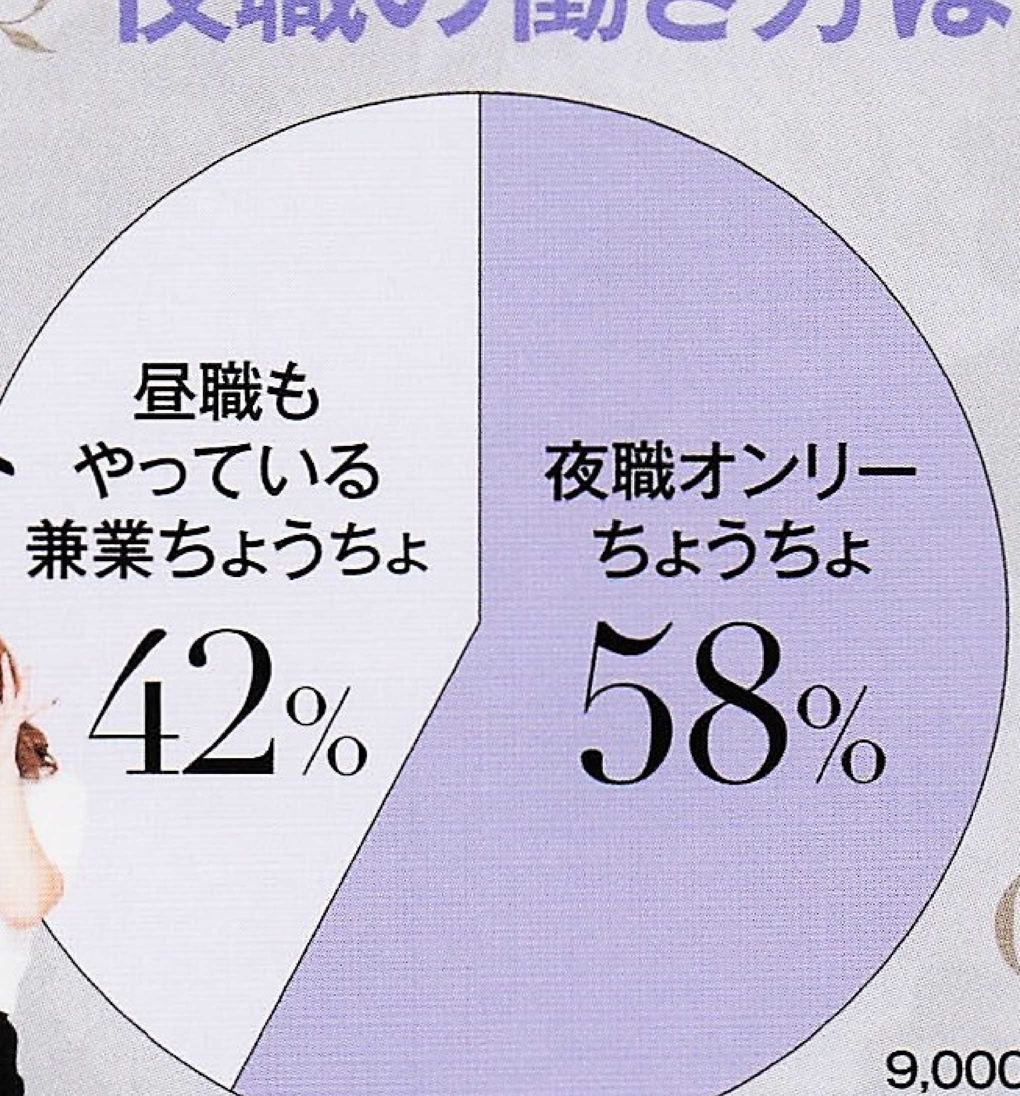
全国の25～35歳のちょうちょに聞きました！

夜職リアル国勢調査♥

まずはみんながどんな風に働いているの?ということで、全国のアラサーちょうちょにアンケートを実施したよ♪ 時給や働き方など、基本データを早速チェック★



Q 夜職の働き方は？





20代前半の頃と違って昼職と兼業するちょうちょが4割も！

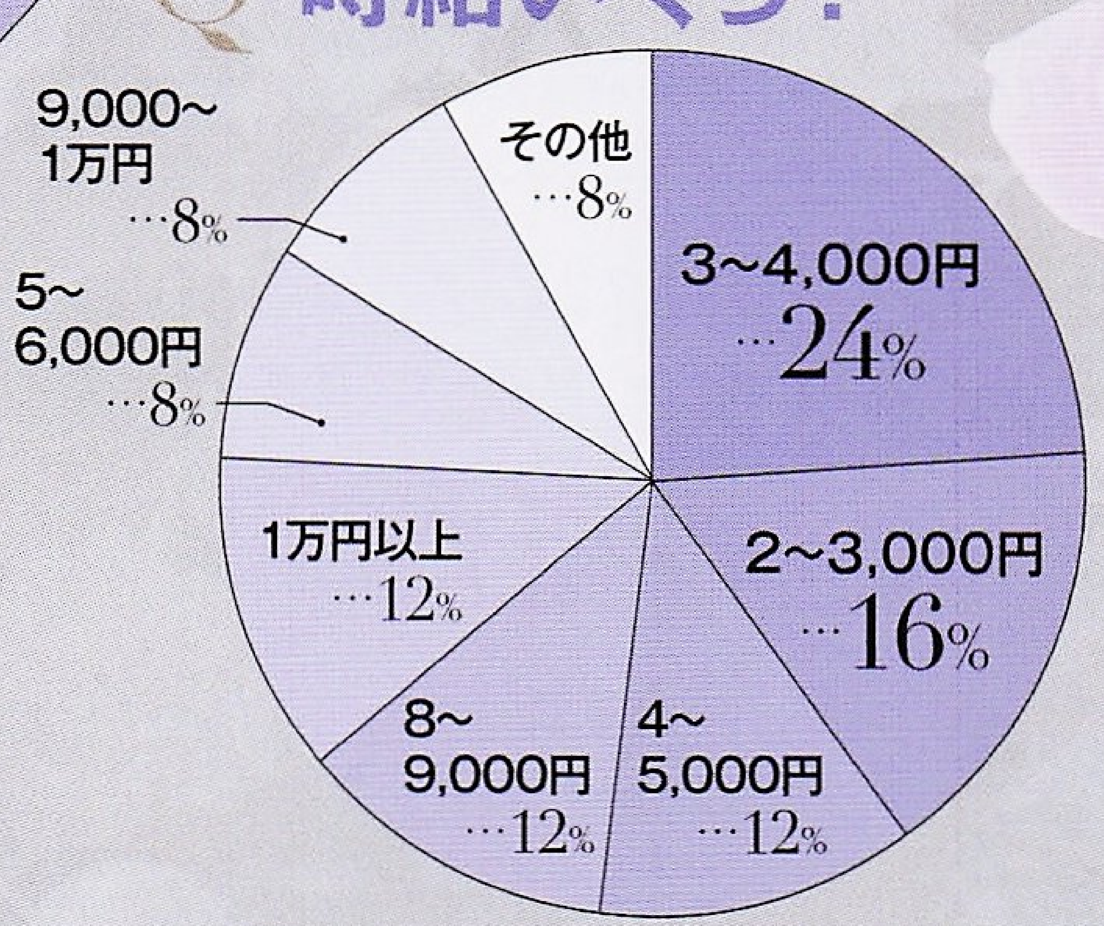
週5日でガムシャラに働いていたのは昔の話。「もともと夜1本だったけど、将来に不安を感じて手に職をつけたくて」（アサミさん／ 28歳）と方向転換する一方で、「体調を崩した」（楓さん／29歳）ことで働き方を見直す人も★



Q 昼職は何していますか？

- 医療関係
- 美容会社社長
- エステティシャン
- 猫カフェ経営
- アイリスト
- ネットショップ
- 会社経営兼総務
- 経営企画 etc…

Q 時給いくら？



上は15,000円や25,000円の人も!

時給が高いコはクラブ勤務多め♪ キャバクラの中でも売上や勤続年数に比例して時給が高いパターンもある中、「時給が低くてバックがない分、超働いている」（桃子さん／ 28歳）という頑張り屋さんも！

Q お店の業態は？

キャバクラ……75%
ラウンジ……12.5%
クラブ……12.5%

慣れ親しんだキャバクラが圧倒的

「女の子同士、和気あいあい」（泉さん／ 28歳）、「昼キャバなら保育園の間に働ける」（蘭さん／ 30歳）とキャバクラの理由はマイペース♥ また「体験入店までの対応が◎」（しおりさん／ 31歳）、「クラブのママが好き」（和美さん／ 35歳）となんにせよお店との相性を重視✧

Q 月収いくら？（夜職だけで）

1位：41～45万円
2位：50～100万円をいったり来たり
3位：20万円未満

副業に関わらず、夜職のみの収入をリサーチ♡ 月収約40万円のほか、バラつきがある人の中でも60～80万円も多かった★ 月収20万円前後のコは水商売1本でも時給2,000円で、主婦や子持ちの短時間勤務派が多数🐱



Q 在籍年数はどれくらい？

1位：1年未満
2位：2～3年
3位：5～9年

「新規オープンだったから」（翼さん／ 27歳）や「昼職やったけど結局戻ってきた」（ひなのさん／ 30歳）など、28歳前後で人生の方向性に変化がある印象★ 「子供の教育費であと10年は働きたい」（鈴さん／28歳）という堅実な人も✧

Q 出勤日数はどれくらい？

週2～3日でゆるりと♥

「プライベートを優先」（あかりさん／27歳）、「昼職がメイン」（心音さん／29歳）と減らす人がいる一方で「変わりないけど、日曜は休む」人も。「結婚してもやりたいので週2」（美梨さん／30歳）と割のいいパート感覚な人も♥



先輩ちょうちょがあなたの心に寄り添う♥

悩めるちょうちょの進路相談室♥

キャピキャピできない、周りに派手だと思われる…と葛藤するのはやりたいからこそその悩みのタネ★
現状から一歩進む手がかりになるコトを願って、先輩たちの声をお届け！

相談者代表はこの2人♥



富士見町Ball.G勤務&飲食店オーナー準備中(25歳／千葉県)
バツイチ独身・息子1人
内海かなさん

地元には30歳以上が働けるようなラウンジっぽいお店がないので、今後続けていくにしてもそもそもどうしたらいいのか悩み中💧



医療事務(30歳／神奈川県)
独身・子供なし
ひろ子さん

体調を崩して昼職に転職するもやりがいを感じられず。夜の世界でバリバリ働く妹に刺激を受けて、戻りたい気持ちがマシマシ★

夜職編

相談1 アラサーで夜の仕事をしていると、周りの目は気になりませんか？



気になる……80%

気にならない……20%

「お客さんにはババア扱い、キャストの子には昭和扱いされる」（美保さん／29歳）、「お店の女の子が遠慮がち」（あいさん／28歳）、「子持ちかバツイチか、決まって聞かれる」（亜美さん／31歳）と周りの風当たり強し💧

相談2 それでも夜を続ける理由を教えてください！

1位：稼げるから！

2位：好き&楽しいから！

3位：気分転換♥



迷いながらも前向きな気持ちが勝利

高収入だけあって生活費から起業資金までカバーできる 「美意識を高められる」（ゆあさん／34歳）、「いろんな人と話せて息抜きになる」（南さん／32歳）、「シンママにはシフトの融通が重要」（エミさん／29歳）などのメリットも。

相談3 長いこと夜職をやっていると、金銭感覚が狂いませんか？

狂う……61%

狂わない……39%



「狂いっぱなし」（麻里さん／30歳）に始まり「ついタクシーを呼ぶ」（恵さん／28歳）★ 反対に「出産を機に落ち着いた」（美雪さん／27歳）、「起業のため節約」（千乃さん／25歳）と人生のターニングポイントで改める人も！

ちなみに！ **キープする秘訣はこちら♥**

- ♥ 昼職の友だちと遊んで軌道修正
- ♥ 買うときはじっくり見極める
- ♥ ドケチ精神を楽しむ！

相談4 昼職の私がもし夜職復帰するなら、どんなお店がオススメですか？

- 輩がいない、客層が40代以上
- ベース時給が高い
- ドリンクのバック率が高い



お客さんの質が良く、ドリンクがよく出るお店を狙って✧

ほかにも「女の子同士の仲」（葵さん／28歳）は働く環境に直結するし、「昼キャバは年齢層高い子が多いから気が楽」（あいみさん／27歳）とか。「高時給&罰金ナシ」（あゆさん／30歳）は子持ちも子なしも嬉しい待遇。

相談5 アラサーで夜職をやる場合、年齢サバよむのはアリですか？

アリ……44%

ナシ……66%



ナシ派は「正直なほうが何かと楽チン」（未来さん／33歳）、「実年齢でも会話や接客で指名は取れる」（彩奈さん／29歳）。一方で、「若く見られるならごまかしたほうが客ウケは◎」（ちかさん／28歳）という推進派も

ちなみに！ **サバよむならマイナス何歳くらいがベスト？**

マイナス3歳！

外見次第だけど、3歳くらいならお客さんや女の子との話題に困ることもない 若く見られるならマイナス8歳アリって人も。

相談6 今までの接客にたまに限界が…営業スタイルって変えましたか？



変えた……65%

変えていない……35%

「お客さんに合わせる」（なほみさん／27歳）、「今は落ち着きとマメさが大事。でも酔ったらパリピ」（リンカさん／30歳）と、勢いがウリだった昔に比べ、丁寧な接客やシーンに合わせたテンションを意識してるみたい

相談7 アラサーで夜職、苦労することで事前に知っておくべきことは？

体のコト……イケると思ってもどこかで体調を崩す💧

「体力なくなってお酒も弱くなった」（さゆりさん／30歳）、「スタイルの維持が大変」（ユウキさん／29歳）、「体が気持ちについてこない」（理央さん／33歳）と体力レベルがダウン！

仕事のコト……接客の失敗が笑って許されない年齢に！

「知らない、わからないではダメ」（ayumiさん／26歳）、「ママじゃないのに責任を取ることが増えた」（麻友さん／33歳）、「若い子の指導係が大変」（えりさん／34歳）と、抱える内容に変化アリ。

若いキャストのコト……若さを武器にするキャストが眩しい★

「学生キャストを見るとBBA感を思い知らされる」（千尋さん／26歳）、「若い子は甘え方がかわいい」（薫さん／30歳）、「テンションについていけない」（恋さん／29歳）と妬みも…。

相談8 今後の進路で悩んでいます。アドバイス下さい！



夜職 オススメする……61%

オススメしない……39%

賛成派は「夜職に限界はない」（結衣さん／30歳）と言いつつも、「結婚や起業資金など目標があるなら」（果歩さん／26歳）と将来設計や覚悟も一緒に考えるべきとのこと。反対派は「昼職や主婦で食べていけるなら必要ナシ」（志保さん／34歳）だそう。

昼職編

質問1 昼と夜、メインにしている仕事はどちらですか？

昼職メイン……60%

夜職メイン……40%

夜職の子も気持ちの比重は昼！

夜メインは昼職の資金集めが理由の子が多く、生活スタイルは夜でも心や頭の中は昼中心★「夜は息抜き」（玲さん／34歳）とライトな意見がある反面、「世間体が気になるから」（莉子さん／26歳）という子も

質問2 昼職だけの月収はどれくらいですか？

平均23万円



仕事内容で差が出るけどこのくらい♥

平均より高めの子は「何かと手当てがつく」（春奈さん／26歳）と待遇面で満足★「生活レベルで順応できるから、多少低くても気にならない」（美衣さん／31歳）人がいる一方で「満足していない」（真弓さん／27歳）と葛藤している人も

質問3 兼業する場合、夜のお店選びで重視したことは？



・待遇がいいか
・融通が効くか
・お店の広さや人気はどうか

兼業はプラスαのメリット重視✧

お客さんの質やドリンクバックなど、選ぶ基準は基本的には変わらないけど、兼業ともなるとシフトの融通が効くかどうかや福利厚生を重要視「罰金ナシの待遇は子持ちには大事」（あゆさん／30歳）とか

質問4 昼職の内容や始めたきっかけを教えて下さい！



(30歳／大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

夜職メインの副業ちょうちょ1人目♥

昼職：美容会社社長　夜職：北新地バニラ勤務
割合　昼 季節による　夜 週4～5日

昼職を軌道に乗せるために奮闘中！

26歳のときに美容の会社を設立✧ 起業した当時は忙しくて夜と両立できず、昼にも夜にもバンバン影響が出た 寝不足で出勤してもアラサーだから店では気を遣うことが多々あって、新人の子とジェネレーションギャップは感じるし、仕方なく責任を負うことも お酒が弱くなって二日酔いもひどいしね でも12月いっぱいで夜を卒業するからラストスパートと思ってがっつり働いているよ 2017年2月には北新地にバーをオープンさせるし、今より余裕ができるたら昼の会社ももっと大きくしていく予定♥



(27歳／福岡県)
バツイチ独身・子供なし
黒咲ゆうきさん

夜職メインの副業ちょうちょ2人目♥

昼職：猫カフェ経営　夜職：中洲グラビティ勤務
割合　昼 週1日　夜 週3～4日

猫カフェの初期費用返済のため夜中心！

2016年3月に福岡に猫カフェをオープンしました 駅に広告を出していることもあってか、飛び込みでお客さんが来てくれるから今のところ順調です♪ おかげさまで黒字キープ中 自分は経営側に回ってお店はスタッフに任せているので、たまに顔を出す程度★ 本当は昼職1本にしたいけど、実は猫カフェの初期費用の返済が残っていて、夜の収入を返済に充てているの 同伴やアフターとか、自分の売り上げを立てたないといけないから、生活スタイルや頭の中は夜中心★ 完済するまでは夜を続けるよ♪



(26歳／東京都)
独身・子供なし
雪原結菜さん

昼職メインの副業ちょうちょ1人目♥

昼職：イベント会社勤務　夜職：六本木某店勤務
割合　昼 週5日　夜 週3日

昼職には夜やってること内緒にしてる

昼の会社は、イベント企画に始まり、その企画したイベントに人を派遣したり、許可を取ったりする仕事。芸能関係の仕事をしていたときの知り合いに誘われたのがきっかけだよ★ それ以来、昼職メインにシフトして、夜はゆるめに週3日くらい♪ 昼間が忙しければ夜出勤しない週もあるから、昔に比べて自由がきくお店で働くようになったかな 辞める理由もなくズルズルと続けているけど、私服出勤だからオシャレしてお客さんと会話すれば気分転換になるし、何より時給がいいから貯蓄するにはもってこい♥



(28歳／茨城県)
独身・子供なし
龍咲えりなさん

昼職メインの副業ちょうちょ2人目♥

昼職：美容サロン経営　夜職：水戸市某店勤務
割合　昼 週6日　夜 週2～3日

夜1本でいることにずっと不安だった

副業しているのは、前から自分のお店を持ちたかったのと、ずっと夜1本でいることに不安があったから 今は美容師の資格を生かして念願だったお店を始めました♪ 単純にお酒が好きって理由もあるけど、昼職のために人脈を作りたくて兼業中★ あくまで昼職に影響が出ない程度に、自分の体調や気分がイイとき、飲みたいときに自由に出勤しています（笑）。周りを見ても、25歳を超えて夜をやるなら自分の将来設計を立てていないとツラいかも でもそれがブレなければ副業として1番素敵だと思います♪



(25歳／大阪府)
独身・子供なし
北川ゆいさん

昼職メインの副業ちょうちょ3人目♥

昼職：エステ　夜職：京橋club HANABI勤務
割合　昼 週5日　夜 週4日

開業資金が貯まるまでは夜職を続ける！

夜職を長くやっていくにつれて将来が不安になってきて 何か手に職をつけたくて、もともと興味があった美容の道に挑戦♪ 朝は資格を取りにスクールに通い、サロンで働いて夜出勤するハードな毎日 昼を始めてから夜を週4に減らしたけど正直、体力面はしんどいし、お店はハタチくらいの女の子が多いからノリが若いし、お客さんも若いキャストを好むしで三重苦… でも続けていく分、いろんなジャンルの社長さんと出会うことで自分自身も成長できる気がする✧ 美意識を高く持てるのも夜ならでは



(31歳／栃木県)
既婚・娘2人
りおさん

昼職メインの副業ちょうちょ4人目♥

昼職：エクステリア関連会社　夜職：栃木県Lucie勤務
割合　昼 週4～5日　夜 週3日

旦那が会社を立ち上げたので事務全般をしています

会社は住宅の外の工事を担当する仕事で、例えば家周りのフェンスや門扉、土間打ちなどの現場系★ 家族経営だし事務だからたまに出勤するくらいで夜職には差し支えないものの、昼の仕事がハードなときは夜を休んで疲れを癒すよ それも友だちが店長だから融通がきくんですけど 子供がいるので出勤がゆるいのは1番のメリット。でもお店では私が1番年上で、若いキャストの指導係をすれば、女の子が遠慮がちなのを感じる それでもこの仕事が好きだし、昼職の営業も兼ねているのでこの状況が心地いい



今後の野望♥

バーを軌道に乗せたい！

まずは2月にオープンするバーを波に乗せることから 安定してきたら昼の会社のほうに比重を置いて事業拡大していきたいな♪

Szegyen a futas , de hasznos !

ハンガリーのことわざで「逃げるは恥だが役に立つ」という言葉。「自分の戦う場所を選べ」という意味だけど、逃げた結果ほかの道が見えることもある 夜を続けても昼に切り替えても、結局は自分が納得できるかどうか 自分の土俵を見つけて、後悔のない人生を送ろう✧



今後の野望♥

子供との時間を多くしたい

今はアパレルのS／Sに向けて準備中♪ 仕事はこのまま慎重にやっていくけど、子供とゆっくり過ごせるよういろいろ調整してる♥

夜のちょうちょ必見!

副業バレすると噂のマイナンバー制度について、
不安なアレコレを税理士さんに聞いてみました♡



お姉さんのための税金セミナー♥

マイナンバーでの確定申告が2016年度分から始まるにあたり、お姉さんたちは疑問や不安でいっぱい! 税理士の先生にネホリハホリ聞いてきたので、直前で慌てないようお勉強しましょ♪

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

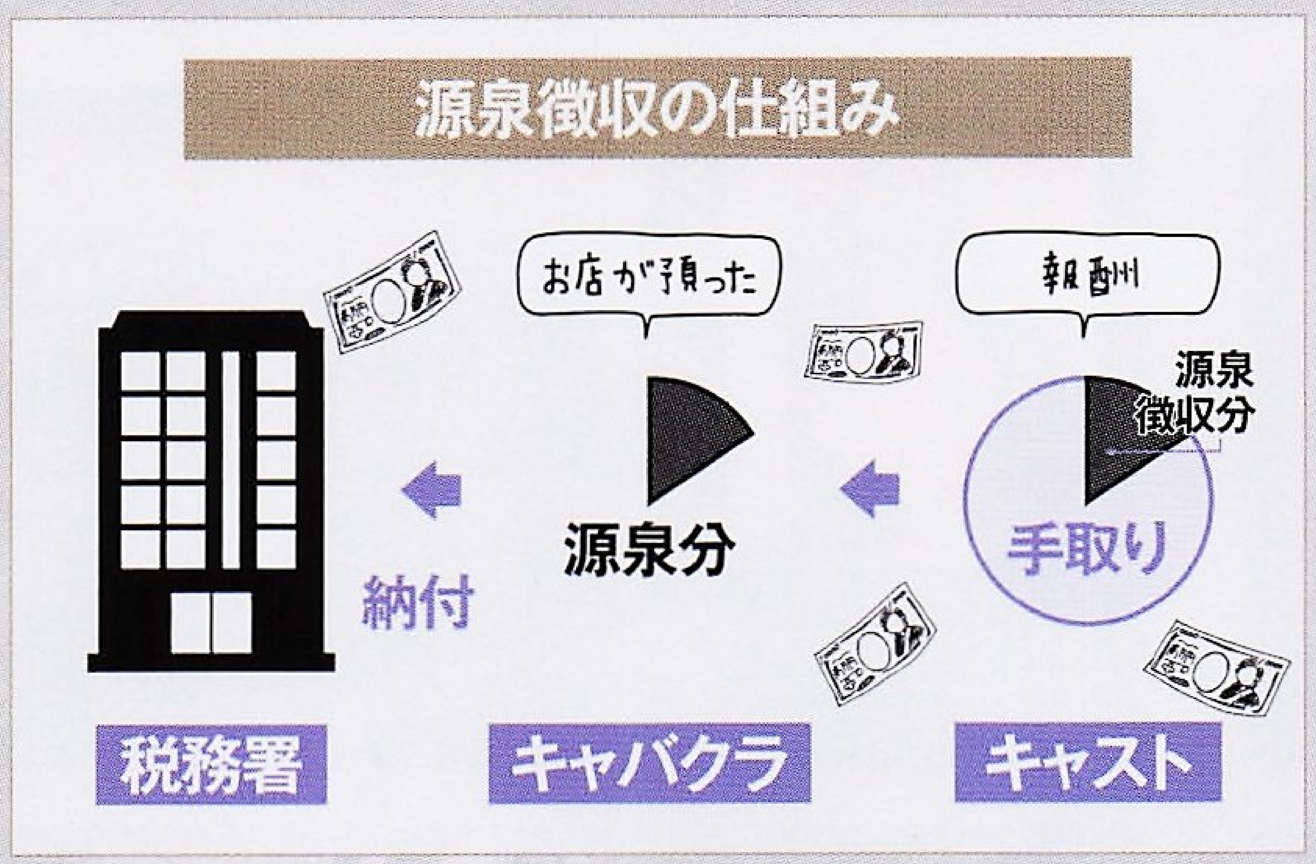
今回の講習テーマ♥ 確定申告とマイナンバー制度♥

この人に聞きました!



税理士法人
みらいと・税理士
渡辺威済（たけなり）先生





Q 確定申告の仕組みをカンタンに教えてください!

1年間の所得とそれにかかる税金を申告する手続きのこと

働くなどして**所得**（税務上の利益）**がある人は、所得税や住民税などの税金を納める義務**があります。そのため働く人は1年ごとに基本的に所得税の確定申告をする必要があります。キャバクラ（お店）に雇われて従業員として働いているキャストの場合は給与所得（給与）をもらうことになります。その場合は、キャバクラ（お店）が代わりに年末調整をして税額の精算をしてくれます。しかし、**キャバクラ（お店）と請負契約を結んで事業所得（報酬）を得ているキャスト（個人事業主）の場合は、自分で確定申告をする必要があります。**この場合、キャバクラ（お店）側は報酬をもとに一定の計算をし、その計算額の約10%にあたる金額を預かり、キャストのみなさんの代わりに納付します（左の図参照：これを源泉徴収と言います）。本来納める**所得税は、報酬ではなく所得に対してかかる税金**のこと。そして**所得は報酬から必要経費を差し引いた金額**のことで、所得が減れば所得税も減るので、お店が代わりに納付した金額と差が出ます。なので、確定申告で正しい所得税額を申告・納税する必要があるのです。

Q 今まで申告していない人にはどんな影響があるのですか?

最長で過去7年分の税金を支払うことになる

確定申告の書類にマイナンバーを記入するのは、2017年2月16日～3月15日時期に行う確定申告から。この時期に提出するのは主に2016年分の所得税のためです。申告していないと大変なことになります。税務署は最長7年分をさかのぼって調べられるので、**所得があったのに納税していなければ、過去の分も支払う**ことになります。またペナルティーとして、本来の税額以外に「無申告加算税」、悪質な場合は「重加算税」、そして納期限までに税金を納付しなかったので「延滞税」が課税されるので、**納税額はふくらむばかり!** 無申告で1番重い罰則としては、10年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金、または、その両方が科せられます。もともと必要ない分まで支払うことにならないよう、確定申告する必要がある人はきちんと申告しましょう。

Q ナイトワークをやっている人が確定申告で気をつけることはありますか?

売上（報酬）がわかる書類と、経費の領収書は大切に保管!

お店と請負契約を結んで**事業所得がある人（個人事業主）は確定申告が必要**なうえ、帳簿の記帳・保存の義務があります。帳簿は簡単に言うと家計簿のようなもの。売上（報酬）や経費の取引の年月日、相手方の名称、金額、取引内容などを記録する必要があります。税務署はその帳簿を見て所得（税務上の利益）を把握するので、**仕事に関係して受け取った請求書や領収書、通帳なども整理して保存する必要があります。**ちなみにナイトワークの経費とされるものは、お店で着る専用のドレス（衣装代）、通勤時タクシー代などの交通費、お客さんへのプレゼント代、仕事で利用する分の携帯電話代などが代表的です。プライベート用の支出は経費として認められないので要注意。わからないことがあれば税理士に聞いてみましょう。



Q マイナンバー制度によって、何がどう変わりますか?

社会保障と税の部分で影響アリ!

マイナンバー制度は国民一人ひとりに番号を振って、社会保障や税などさまざまな面で国の管理を簡単にし、国民の利便性も高めるものです。例えば、社会保障や税を扱う都道府県、市町村、日本年金機構、税務署の情報は別々に管理されているために情報の照合が困難でしたが、マイナンバーの導入によってそれぞれ情報照会しやすくなります。そのため、**税務署が各個人の所得を把握しやすくなり**、申告していない人を認識するのがこれまでよりは簡単になると思われます。ちなみにこれは、会社が従業員の所得を把握できる制度ではありません。
2015年の秋以降、**「マイナンバー通知カード」**が届いたはず。**報酬や給与を得ているところからナンバーを提供するよう言われるはず**なので、大切に取っておきましょう。



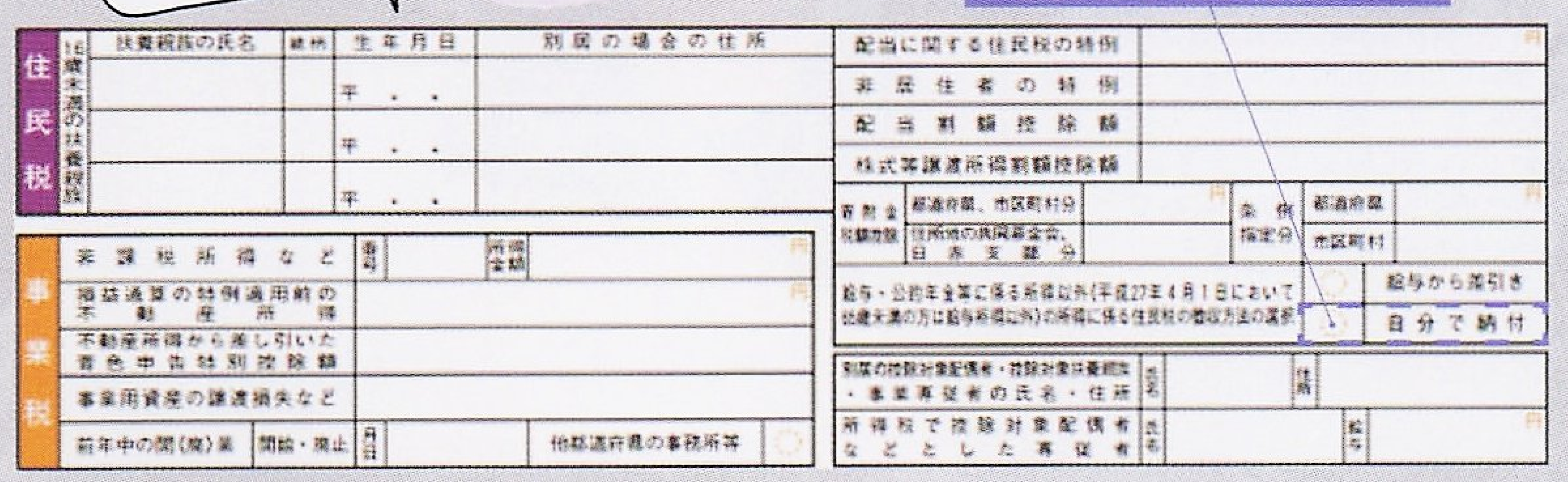
Q 昼職とナイトワークを掛け持ちしているのですが昼の勤務先に副業していることはバレますか?

住民税の金額通知で気づかれる可能性アリ

例えば正社員としての昼職とナイトワークを掛け持ちしているA子さんの場合。昼職の会社は、毎月給与を支払う際に「特別徴収」といって、住民税をA子さんの給与から天引きして納めなければなりません。ナイトワーク先からも給与を受けた場合、**昼職の会社には【昼職+ナイトワークの住民税】が通知される**のです。会社としてはもちろん自社(昼職)だけの金額が届くと思っているのに、予想と合わないと、内容まではわからないものの副業に気づくのです! でも**副業が給与ではなく報酬を得るもの**なら確定申告をして、**住民税を「自分で納付」の欄にチェック**すればOK。昼職とナイトワークの住民税を分けて納めることができるので、昼職はナイトワークの存在を把握しにくくなります。ちなみに別納できるこの仕組みはマイナンバー制度導入前から変わっていません★ この方法で掛け持ちを続けるなら、自分できちんと住民税を納めましょう!

把握されたくない人は確定申告でココをチェック!

自分で納付に○





dazzy 選べる3+2点セット
一万円以下でフルコーデ！
選べるセットは3万種類以上。お気に入りの商品を選んで
あなただけのセレクトを…
＼まずは／
1 ドレスを選ぶ
100種以上の中から
お好きなカラー、サイズや
ミニもロングも選べます。
＼つぎに／
名刺やスマホなどの
必需品が入る
2 店内ポーチを選ぶ
数種類のポーチから
お好きなポーチを選べます。
＼足元も忘れずに！／
3 パンプス・サンダルを選ぶ
＼今なら ついてくる！
寒い時に羽織れる
4 ストール・ボレロを選ぶ
色・サイズが選べます！
＼さらに ついてくる！
スタイルアップにマストな
5 インナー・ヌードブラを選ぶ
色・サイズが選べます！
選べる 3+2点セット
たとえば27,700円のセットなら10,800円
さらにクーポン利用で
9,800円(税込)
しかも送料無料でお届け！
※商品は定期的に入れ替えております。※掲載商品はイメージとなります。
dazzy
姉アゲハ読者限定
￥1,000オフ
クーポンコード：97485
ドレスショップ
デイジーストア
姉 セット
http://dazzystore.com
平日18時までのご注文は当日出荷
土日祝16時までのご注文で当日発送可
※ご予約商品は除く
お電話でのお問合せは
営業時間 10:00～19:00(特別休暇日を除く)
03-5422-8818
LINE@
おかげさまで
お友達登録
35,000人突破！
@dazzystore
Instagram
おかげさまで
フォロワー
10,000人突破！
@dazzy_official

パーティ&
イベント前日の
ルーティーン♥

小顔加工&美肌フィルターの要らない私になる♪

即小顔の魔法の治療♥

イベントやパーティがとにかく多い年末年始は、写メる機会も多くてSNS用の画像加工も大変…!
そんな時期に「一週間前の1回だけで即効果が出る!」と加工要らずでOKの2つの人気治療をご紹介♥



バー店員(28歳/東京都)
独身・子供なし
矢野ユウキさん

PHOTO_Satoshi Ohmura[AFTER] ,Shinichi Suga
HAIR_Anri Mitsuishi[AFTER]
EDIT&TEXT_Shioka Soga



ハーフUPもシュッと小顔♪
デート前の必須儀式♥

初めてでも気軽に試せる
¥1,000の小顔注射!

1日脂肪取り® 顔やせ

初回 ¥1,000
※5ccまで

植物から抽出した天然由来成分を注射するだけで、早い人で24時間後に約30%の脂肪が減少! 即効性の高い小顔治療は、頬やアゴなどピンポイントの顔やせもお手のもの。痛みやハレがほぼないので直後にメイクもOK♪



「1日脂肪取り®顔やせ」で脂肪細胞を溶解。「パール美肌 顔やせスペシャル」も脂肪細胞を分解するので、同時治療で相乗効果が得られます!

品川美容外科　品川本院
院長 照屋(てるや) 智(とも)先生



頬とアゴ下にお肉がつきやすい矢野さんには、顔やせの注射と美肌トリートメント、W治療がより効果的です!

エステ感覚でむくみスッキリ
無痛の美肌トリートメント♥

パール美肌 顔やせスペシャル

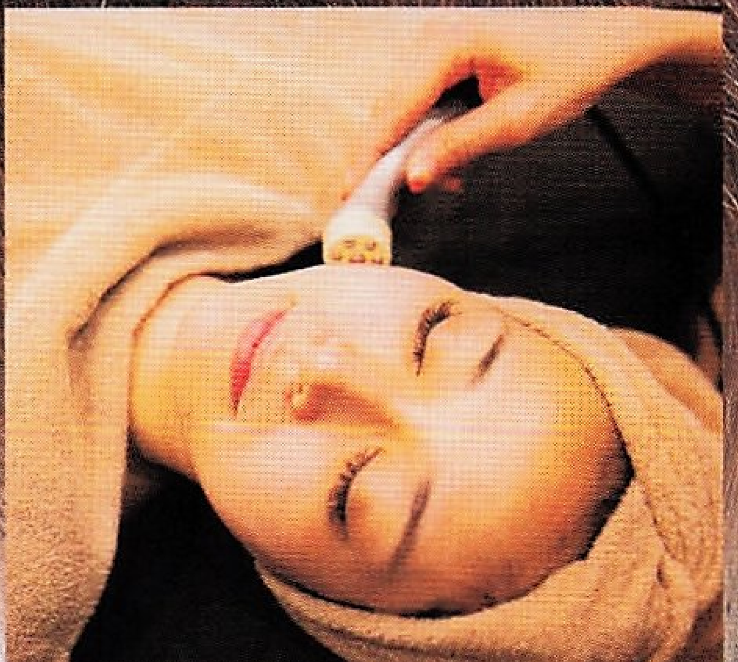
会員 初回 ¥12,210
非会員 初回 ¥15,270

脂肪細胞の分解を促す薬剤を、最新機器を用いて肌の奥にまで導入することで、内側と外側の2方向から顔やせにアプローチ! 顔のむくみが取れるので、ホホ〜アゴ下〜首筋にかけて効果を実感できます!



顔のリンパを促す約15分のマッサージなので、痛みに弱い人でもエステ感覚で受けられます。維持するために、月1回は続けてほしいですね!

品川スキンクリニック　品川本院
院長 金(きん) 克知(かつとも)先生



エレクトロポレーション(電気穿孔法)技術で、普段届かない真皮層まで美容成分を導入★

丸顔で顔のお肉が目立ちやすく、その重みで昔からほうれい線がくっきり… むくみも気になる!





術後10日目。むくみが取れて顔全体がひとまわり小さく、ほうれい線も薄くなったみたい♪

「より美人になるために❤」「ずっと若々しくいるために★」「常に最高の自分であるために✧」

2016 → 2017

日々努力を積み重ねてきたお姉さんたちの
自分磨きの成果を総力レポート!

女磨きトレンド ゆく年くる年❤

サル年からトリ年へタスキをつなぐ美の駅伝・姉ageha美容大賞のお時間がやってまいりました★　年々高くなる年齢という峠を越えるべく、お姉さんたちが走り抜けた努力の軌跡と成果をお届けいたします

PHOTO_Satoshi Ohmura **HAIR**_Anri Mitsuishi **EDIT&TEXT**_Hironeko-A



専属モデル(33歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜アナ

総勢25名で華麗にお送りいたします

"女子アナ"ということでセOト・フォース風にキメてみました❤

REPORT 1

2016年、女磨きのために力を入れていたことは?

1位	スキンケア	16.1%
2位	食事などのインナーケア	12.9%
3位	ダイエット	11.5%
4位	ヘアケア	11.3%
5位	筋トレなどでの体作り	9.7%
6位	姿勢や仕草を美しく見せる	8.1%
7位	歯のケア	6.5%
8位	クリニックでの施術	6.3%
9位	脱毛	4.8%
10位	その他	15.8%

2016年のテーマはズバリ"健康美"★

年齢による衰えを感じる一方で「若々しい肌と体形の維持には体調管理と運動がマスト」という意識が向上　地道な筋活や酵素、食生活の改善など身体の内側から元気になる美容法がじわじわとブームに✧



私は猫背を直しました❤

専属モデル(32歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこアナ

［その他］と回答したお姉さんが力を入れていたこと
第1位は『語学』でした!



ちなみに私は言葉遣い❤

マネージャーに注意されて自分の言動を見直したら、確かに！　と気づいた(笑)。「デカい」は「大きい」、「うめえ！」を「おいしい」に変えるなど地道に努力(弥生)



私は英語❤

海外が好きでよく旅行に行くうちもっと会話を楽しみたいと思うように★　日常会話をマスターすべく、マンツーマンカフェでのレッスンに通ってる♪ (RIRI)



私は韓国語❤

アクセの仕事で韓国の人とのやり取りが増えたから「Free Voice」っていうアプリで自習★　音声で単語を読み上げてくれるからめっちゃ覚えやすい❤ (あい)

REPORT 3

この1年で衰えたと思う部分は?

1位	内臓
2位	肌のシミ・シワ
3位	疲れやすくなった

露骨に体調に表れる内臓系のお悩みが新規参入。「『疲れてる？』と言われる回数が増えた」(美和子)という切ない声も



表面よりも内側にきてます

専属モデル(33歳/東京都)
独身・息子1人
早川沙世アナ

REPORT 2

1カ月にかける美容代は?

平均11.8万円

2〜30万円と差の大きい結果に　エステや施術に投資しつつも、コスメや化粧品はプチプラを使うなど、バランスのよいお金の使い方をする人が増えた模様★



美容室とネイルは全員共通

専属モデル(31歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵アナ

PART 1



スクープです♥



まなか&CHIHAは パック＋ふた手間✧

まなかは 導入美容液＋化粧水＋オールインワンマスク



美容成分もぎゅぎゅっとしみこむ

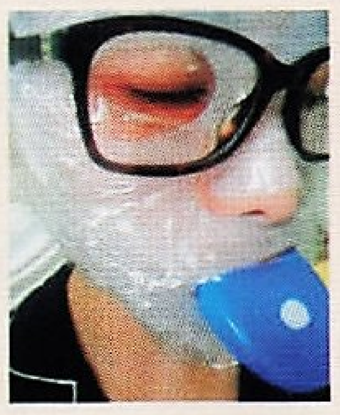
北新地バニラ勤務&
アパレル会社社長
(30歳／東京都)独身・子供なし
まなかアナ

シーラボのアクアインダーム導入エッセンスを塗り、専科のパーフェクトエッセンスシルキーモイスチャーで保湿♪ シメのパックはクオリティ1stだよ

CHIHAは パックの上にラップをのせつつ歯のホワイトニング★

マメにやるから家ではほぼこの顔





ダイエットアドバイザー
(28歳／東京都)
独身・子供なし
CHIHAアナ

水分を逃さないようにラップを巻いて密封♥ そして歯のホワイトニング♪ 浸透率が上がるし乾燥しないけど、宅配便の人にビビられる(笑)。

りんか&菜々子は使い方にプラスひと手間!

りんかは くちびる美容液の上からマスクをのせて保湿効果UP♪



人生の夏休み中
(30歳／東京都)
バツイチ独身・子供なし
鈴木りんかアナ

寝る前に女王乳のリップ美容液を塗り、マスクをして寝るだけ♪ 美容成分が乾燥しにくいからか、翌朝にはタテジワ知らずのぷっくりリップに整ってる

菜々子は 使う前に冷蔵庫でキンキンに冷やして毛穴を引き締め★

シャキッとして使い心地も快適♥



ヨガインストラクター(28歳／千葉県)
独身・子供なし
愛咲菜々子アナ

保湿と同時に毛穴対策もできて便利★ メイク前に使うとノリがよくなって、ベースがヨレにくくなる 使うパックの種類はその日の気分で変えてます♪

小ジワや毛穴はうるおいで封印



専属モデル(24歳／東京都)
独身・子供なし
根本弥生アナ

乾燥を防いでSTOP！劣化 スキンケア編

厚塗りで隠すより、素肌を磨くのが若さとキレイを保つ秘訣！ 毎日の地道な努力の積み重ねが10年後の美肌につながると信じてる♥

アラサーのお肌は保湿×保湿で徹底保湿!! パック＋ひと手間がケアの定番に★

昔はパック1枚でうるおったのに、砂漠のような年齢肌には物足りない💧 より深く水分を肌に留める小ワザが不可欠です！

うるおってもちもちの仕上がりに



TOKYO NADESHIKO
ブロガー(36歳／東京都)
バツイチ既婚・妊娠8カ月
MERIアナ

MERIは 極潤パックの前にオールインワンゲル♥

メディプラスゲルを導入美容液代わりにして、水分の浸透率を上げる作戦★ 極潤のパックはシートが厚いから貼りやすい&うるおいが逃げにくい✧ これを朝晩やるとメイクのノリが格段に良くなる

あいは ジュレパックのあとでドゥラメールのアイクリーム♪



美容室経営&アクセサリーデザイナー
(28歳／東京都)既婚・子供なし
大城あいアナ

贅沢ジュレのシートマスクは美容液たっぷりで果てしなくうるおう✧ 乾きやすい目元にはドゥラメールをひと塗り★ ピンとハリが出てイキイキとした顔に

けいこは 大入りパックの前に化粧水で２回保湿♥

家事の合間に効率よくスキンケア



洗顔後、無印の化粧水で普通に保湿★ その後しばらく家事をして、乾いてきたらもう1回♪ その上からパックすると乾燥しないし毛穴も目立たない

綾香は SK-Ⅱのパック前に皮膚科の化粧水★



医療関連会社勤務(33歳／東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香アナ

出産したら敏感肌になったから、最初に皮膚科のヘパリン類似物質外用スプレーで肌のバリア機能を再生！ その上からSK-Ⅱを貼ると健康的なしっとりもち肌に♥

沙世は 生成したてのオゾン水で若々しい美肌を再生★

使い続けたら肌の透明感がアップ



オゾニズムのインピュアにヴァージンウォーターをセットしてオゾン水を生成♪ アンチエイジング効果が高く、くすみ、たるみ改善にいいらしい★ 体の保湿にも使ってるよ

優花は 自分の肌細胞から作る自分だけの美肌菌美容液！

普段のお手入れにちょい足し★



専属モデル(26歳／東京都)
独身・子供なし
小原優花アナ

ポールマリエで自分の肌の善玉菌を培養して作ったMy美肌菌美容液を定期購入★ 塗るのは10日に1度だけでOK♪ 洗顔後すぐ塗って眠るだけで肌の悪玉菌を退治して健やかな美肌に✧

ちなみに…

プチプラ派のお姉さんは 1日目標1000回のパッティングで濃密保湿&リフトUP!

2015年にやった美容1000本ノック企画の努力を継続★ 安い化粧水でも丁寧に叩き込めばしっかりうるおうし、パッティング効果で肌のハリツヤもアップ♥

打つべし！打つべし！



りえは エイジングケア成分がぎゅぎゅっと濃縮されたリコアセラムをセット使い

サラッとした使い心地もいい感じ



広島の看護学生
(31歳／広島県)独身・子供なし
青木りえアナ

最初にドリームスキンケアで保湿♪ 高濃度のプラセンタとヒアルロン酸配合だから、肌が超柔らかくなる♥ 仕上げにDDSリッチネスカプセルの美容液で透明感とハリ感を底上げ！

より高い美肌効果を求めるお姉さんはドクターズコスメに移行★

少々お高いけれど肌が変わると評判★ お値段以上の効果を発揮する、注目のアイテムはコチラ！

塗った瞬間肌がもちっとする★



会社経営準備中(29歳／東京都)
独身・子供なし
今井麻莉江アナ

麻莉江は タカミのセラミド美容液で肌質改善！

前の冬に使って良かったから今回もリピ♪ セラミドが肌のバリア機能を高めるからか、季節の変わり目に出る吹き出物が激減！ 肌の乾燥やゆらぎも気にならなくなった♥

私たちもタカミを愛用



愛美は 化粧水＋α

化粧水は保湿力ばっちりで安心✧ 使い続けるうちに混合肌が中和されて、さっぱりもちもち肌に♥ スキンピールも試してみたら、毛穴のボツボツが消滅した！



祐香は 化粧水と美容液

オトナのスキンケアを探し求めて行き着いたのがコレ♥ 化粧水などをライン使いするようになったら肌質が変わってきて、乾燥小ジワやカサつきが軽減

＼アラサー＝色が戻りにくいお年頃!!／
美白は体の外と中からWケアが効果的!

肌から美白＆保湿成分を入れ込みつつ、美白サプリでインナーケア！　Wパワーで透明感をプレイバック★

早紀は
ニベア×ハイチオールCで2カ月で小麦肌→白肌に!

お風呂上がりと外出前にニベアのコエンザイムQ10入りボディクリームでお手入れ★　ハイチオールCも飲んでたからか、約2カ月で白さと透明感が戻ってきた♥



専属モデル
（31歳／東京都）既婚・子供なし
加賀美早紀アナ

2016年振り返り

通称"飲む日焼け止め"が紫外線対策に大活躍!

私はポルクを愛用★　3時間おきに飲むだけだから、普通に日焼け止めを塗るよりめっちゃ楽♥　美白成分も配合されてるから、前より透明感のある肌に近づいたかも✧



カラコンアドバイザー
（32歳／東京都）
独身・子供なし
美咲アナ



＼明日の美肌に差をつけるため／
洗顔＆クレンジングへのおこだわり率が急騰!!

スキンケアの効率を上げるには"落とすケア"も重要！　毎日きちんとリセットすれば肌のターンオーバーも活性します♥

沙世は
電動ブラシ洗顔で毛穴の黒ずみをオフ

洗顔用の石けんをつけてから肌に当てると、毛穴の黒ずみ汚れがスッキリ♥　柔らかな極細毛の肌触りもいい感じ◡̈　ベースのノリも良くなった★



愛美は
もふもふのスポンジで古い角質をオフ

ENJOのもふもふクリーンパッドをお湯で濡らし、しぼってから肌を軽くこすると、古い角質がごっそり！　使い続けたらキメが細かくなった✧



美容サロン「ラプンツェル」経営
（30歳／千葉県）
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美アナ

佳那恵は
スチームで毛穴を開いてからミルククレンジング

ナノケアのスチーマーで毛穴を開いてから、肌にやさしいカウブランドのミルククレンジングでメイクをオフ♪　仕上げに韓国パックでプラセンタを注入◡̈✧　ぷるぷるになるよ♥



絵里奈は
サイエンスコスメのW使いでクレンジング

イルジィ・ビーコンセントレートフォーエイジングケア♥　Ⅰのクリームで落としてからⅡの乳液でふき取ると濃いメイクもするん♪　洗上がりの肌もしっとり◡̈



イベントコンパニオン
（32歳／東京都）独身・子供なし
奥山絵里奈アナ

PART 2

"食べる"スキンケアで老化予防
インナーケア編



「肌は内臓の状態を映す鏡✧」と気づいたお姉さんたちが健康食志向に★　もたれやすくなった胃腸の改善やダイエットにも効果的♪

じわじわときていた
スーパーフードがすっかり生活に定着♪

スーパーやコンビニなどで買える機会が増加◡̈　値段も手頃になった★

けいこは
ドライココナッツをおやつ代わりに♥

「肌に良さそう♥」って理由でお菓子の代わりにつまんでました◡̈　程よい甘さと歯ごたえもおいしいし、腹持ちもグー✧



RIRIは
アマランサスを白米に混ぜてた

アミノ酸やミネラルなどの栄養が豊富！　天然の美肌オイルと言われる「スクアレン」を含んでるところもポイント高い★



2016年振り返り

お姉さんたちが食べてたスーパーフードNo.1は納豆でした!

たんぱく質にイソフラボン、カルシウムなど、女性の健康に欠かせない栄養がギッシリ！　成分よりも「おいしいから♥」という理由で支持する声が高めでした✧



サプリはちょい足し感覚で使うのが姉世代のたしなみ♥

若い頃はなんとなく大量に持ち歩いてたけど、現在は自分に合ったものを必要最低限、が常識に。

けいこは
皮膚科処方のシミ対策サプリ

皮膚の奥に潜むシミにも効くと言われるトラネキサム酸と、シーピーというビタミン剤。飲み続けたらシミが薄くなった気がする◡̈



あいは
貧血予防に鉄＆葉酸のグミサプリ

貧血体質でずっと薬を飲んでるんだけど、これはグミだからお手軽♪　普通においしいしどこの薬局でも売ってるから便利✧



沙世は
便秘予防に乳酸菌サプリ

1日8粒飲むと約500億コの乳酸菌が摂れるらしくて、スッキリ感がハンパない♪　老廃物が抜けるからか顔色も明るくなるよ◡̈



＼美容だけが目的じゃない！ 健康への意識が高まってきたから／
普段の食事での野菜摂取量が増量!



美容やダイエットに役立つ天然サプリとして積極的に取り入れられるように◡̈　目的別に食べ分けるお姉さんも増えてます♥

RIRIは
冷蔵庫に大量のサラダをストック!

食事の前菜として毎日たっぷり食べたいから、1食分ずつジャーに入れて大量ストック♥　野菜を買った日にまとめて調理するから手間も少ないし、食べたい時にすぐ野菜が摂れる♪　見た目もかわいい✧



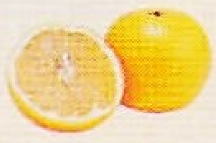
ダンサー
（28歳／東京都）独身・子供なし
RIRIアナ

麻莉江は
専門店のランチでたっぷりサラダ★

好きなのは「サラダデリ マルゴ」や「クリスプサラダワークス」のサラダ★　ベースを決めて好きなトッピングを選ぶだけだから、簡単だし楽しい♥　油や糖質が少ないからダイエットにも有効活用◡̈



＼シミ予防にはこの野菜＆果物が効いた!／


グレープフルーツ

肌に限らず老化やストレス対策にも大活躍。「つわりの時に食べてたらシミができなかった」(MERI)。


キウイ

ビタミンCや葉酸、カリウムなど美容にいい栄養がぎっしり！「おやつによく食べてる♥」(莉菜)


パプリカ

緑のピーマンより抗酸化作用が多いとか♪　「強く健康的な美肌を目指して食べてます」(菜々子)


トマト

ビタミンCや抗酸化作用の高いリコピンが豊富。「ジュースを飲み続けたら白肌に✧」(愛莉奈)

奈々は
自信がついて堂々と水着を着こなせるように!

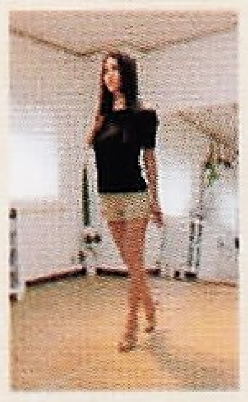


伊吹奈々アナ
名古屋まつげ専門店グランデアイズ代表（35歳／愛知県）独身・子供なし

ダイエット目当てで通い始めたジムでスカウトされて筋活の楽しさに開眼★ 努力の結果ベストボディ・ジャパンでの入賞も実現！ 体を見せることに自信がつきました♥

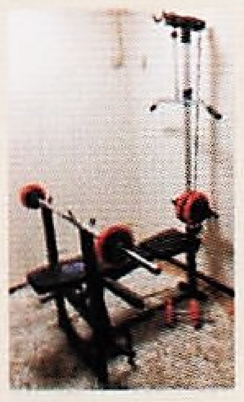
＼トレーニングと並行して努力したこと／

正しい歩き方を学んで姿勢を矯正



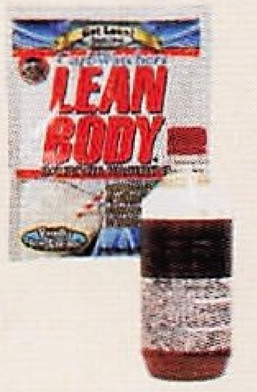
大会に備えてウォーキング教室にも通うように。ヒールで歩くのは大変だけど、美しい姿勢が身につきました★

ベンチプレスを購入し自宅でも筋活！



ジムでの順番待ちが億劫で買っちゃいました。背中と前面のトレーニングを毎日10回×2セットずつやってます。

プロテインとコンクで筋肉維持＆体調管理



動物エキスやノニ、ビタミン、アミノ酸を濃縮したコンクで栄養不足をサポート。プロテインは食事代わりにも活用。

沙世は
整体×筋トレで出産前のボディラインに!



効率よく体をしぼりたかったから、筋トレ前に整体で骨盤を矯正。仕上がりがゴツくならないようにEMSで余分な肉を落としてからトレーニングに集中したよ！

CHIHAは
トレーニングを始めたら体重とメンタルが安定★



エステやスパに頼りっきりの生活をやめてジムへ！ 昔はストレスによる過食で38〜60kgの間で体重が変動することもあったけど、すっかり安定♥ 筋肉のおかげでボディラインにもメリハリが出た😊



不健康な減量生活はもう卒業！
ダイエット編

代謝が落ちるアラサーは「食事抜き」でも「サプリ漬け」でもヤセられない！ 適度に食べて動いて健康体を作ることが成功への近道です★

＼太りにくい＆たるみにくいBODY作りには筋肉がマスト!!／
本格的なパーソナルトレーニングで筋活に励むお姉さんが急増!



脂肪が燃える、たるまないなど美と健康にいいことづくめ♥
健康的な筋活がダイエット＆アンチエイジングの新常識に！



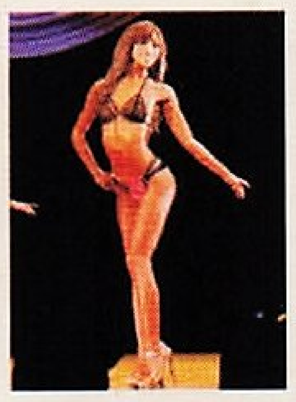
優花は
ストイックな筋活生活で快適な身体に体質改善!

「大会に出てみない？」って声をかけてもらったのがキッカケ★ 最初は続かないと思ったけど、体の変化が面白くてどハマり♥ 生活もガラッと変わり、超健康になりました😊



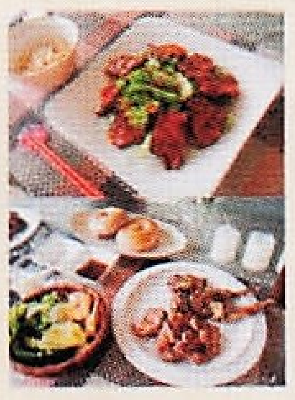
＼トレーニングと並行して努力したこと／

大会にエントリーしてモチベーションUP!



筋活のきっかけになったサマースタイルアワード2016と韓国のWBC FITNESS大会にエントリー。それぞれ準優勝を獲得できました♥

食事はたんぱく質中心のものを自炊



毎日飽きずにたんぱく質を摂れるよう、工夫して料理してました♥ 上は牛の赤身肉ステーキサラダ、下はきのこあんかけ豆腐アンバーグ★

運動後のケアで筋肉が育ちやすい体に!

トレーニング後は必ず30分以内にプロテイン♪ 専用の入浴剤やオイルでケアして筋活効率を高めてた♥



変わったのは見た目だけじゃない!
優花が感じた筋活のココがすごい!!!



1. 便秘と胃下垂が直った!

食べたものをストレスなく消化できるようになり、お通じがスムーズに✧。食後恒例の臨月みたいなポッコリお腹も解消♥

2. 生理時の経血がサラサラに

骨盤周りの筋肉を整えたり食生活を改善したためか、生理時の不調が解消★ 食べ物＆運動って大事だなと改めて実感しました！

3. 肩コリ・腰痛・偏頭痛が解消

週2回はマストだったスパやマッサージ通いが不要に！ 偏頭痛もなくなって、ロキソニンに頼ることもなくなりました😊

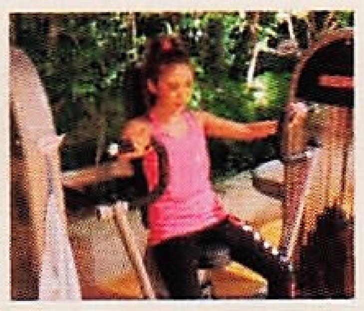
4. 心が常に穏やかに

ホルモンバランスが整ったおかげで、肌も気持ちもツヤツヤ★ 心が穏やかになって細かいことにイライラしなくなった♥

私たちも筋活でカラダの変化を実感!

麻莉江は
筋トレ重視の方が体が締まると実感♪

有酸素中心のエクササイズを筋トレ重視に変えたら、ヤセやすく太りにくい体に✧。体のラインも女らしくセクシーになってきた♥



りえは
筋肉がついたら風邪を引かなくなった♥

ランニングと食事制限でヤセたらやりすぎてガリガリに💧 バランスよく食べながら筋肉で引き締めたほうが健康にもいいと実感！



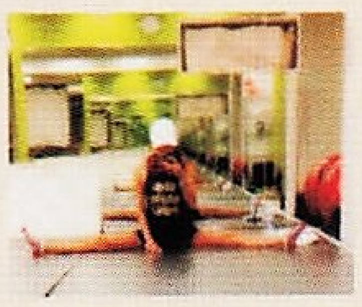
RIRIは
本格的なジム通いで筋肉のバランスを意識



コーチについてもらうことで「腹筋は強いけど背筋が弱い」などの弱点を発見！ バランスよく鍛えてブレない体幹を目指したい😊

早紀は
基礎代謝を上げたら1週間で1.2kg減!

週1しかジムに行かない分、重めのメニューでみっちり鍛えてる♥ 運動後のお酒をやめてプロテインに変えたら1週間で体重が落ちた😊



2016年振り返り



頑張りすぎない“ゆる筋活”では電車&徒歩移動が人気でした♥

タクシー依存だったお姉さんたちが「安い」「時間が正確」などの理由で続々と電車移動にシフト♪ 乗り換えや移動で歩く時間が増えるので、ムリなく運動不足を解消できると喜びの声が続出😊

短期間で体を絞りたいお姉さんは たんぱく質中心のメニュー

たんぱく質を摂りながら運動すると、筋肉量がアップしてヤセ体質に急接近♥　美肌作りにも効果的だよ★

愛美は
セブンのサラダチキンを活用

低カロリーなのに1枚食べると満腹になる♥　ファスティングの回復期、固形物に胃が慣れてきた頃に食べてたら筋肉量を落とさずにヤセられた♪



菜々子は
ササミとたっぷり野菜♪

サラダとか酒のつまみとかスープとかいろいろアレンジ♥　トレーニングで体をしぼりたい時、マメに食べるようにするとスムーズに体重が落ちる



早紀は
ササミとレバーとゆで卵♥

ジムに通うようになってから、たんぱく質と鉄分を積極的に摂るようになった★　いい筋肉がつくように、鮮度のいいものを選ぶのがこだわりだよ♥



体内環境も整えたいお姉さんは 健康的なメニューで減量✧

低カロリーで体にやさしい料理を食べるだけ♪　必要な栄養がしっかり摂れるからヤセてもゲッソリしない

まなかは
おかゆダイエットで1カ月で5kg減！

二日酔い続きでおかゆ生活をしてたらストンと5kg減！　脂質を減らせばヤセると気づいたから、ご飯の友を工夫して継続♪　外食時はお茶漬けや雑炊で代用



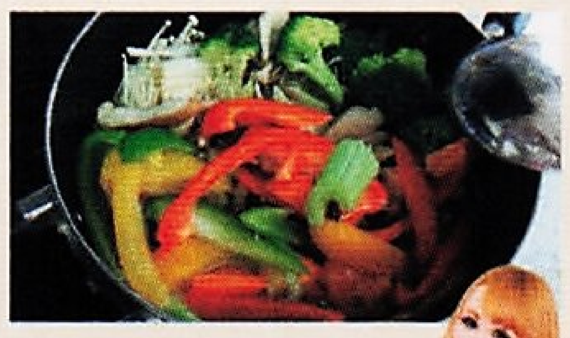
綾香＆祐香は
子供用の食事でほっそり！

綾香は野菜スープ、祐香はベーコンポパイライス。愛する我が子のために作った料理を親子で一緒に食べるだけ♥　無添加なのはもちろん、うす味＆野菜がたっぷり摂れるから体質改善にもお役立ち♪


綾香　祐香

美和子は
デトックススープで便秘を改善

セロリやタマネギなど家にある野菜をコンソメで煮込んで常にストック♥　食事と置き換えたり間食代わりに食べれば自然にヤセる★　小腹が空いたときにも◎





渋谷ラ・ブージュ
デンタルクリニック院長
（35歳／東京都）
独身・子供なし
木村美和子アナ

日々の生活の中でムリなくお金をかけずにヤセたい人は 食事の摂り方を工夫

食べる時間や食事の内容を意識するだけでもダイエットに効果的♥　食べたいものをガマンしなくても大丈夫だから、ストレスもたまりにくいよ



好きなものをガマンしたくないお姉さんは 時間に合わせて食事内容を調整★

基本は「朝はしっかり、夜は控えめ」♪　1食を抜くor軽くして胃腸を休めるのもダイエット効率アップにつながる！



佳那恵は
朝と夜の食事調整で健康的に体形維持♪

ローソンのグリーンスムージーは野菜不足の解消に◎　味もおいしいし飲んでると便秘にならない★　21時までは好きなものを食べるけど基本腹八分。夜中の空腹は水でしのぐ！

私は夜だけ
食事を抜いてる★



夕食を抜く代わりに、朝は好きなものをしっかり食べる♥　これだけで2kg減★　ガマン不要だから長く続く♪（愛莉奈）

私は朝だけ
酵素＋青汁豆乳♥



朝食代わりに飲み続けたら1週間で1kg減！　便秘解消や美白効果、ホルモンバランスの改善にも効果的だよ♥（りんか）



私たちは
食事前の1皿＆1杯でカロリーの吸収を抑制！

「実際に試してよかった！」とお姉さんたちが推すのはキャベツやコーヒー★　便秘解消や美肌効果もあるので積極的に取り入れたい



2016年振り返り

身体が変わった！と実感する声が続出 酵素を飲む習慣が定着★

アラサーが太りやすくなる原因の1つは体内酵素の減少!!　外からの補給が減量成功のカギに

ユウキは
お嬢様酵素

エステ勤務時代に酵素がダイエットにいいと知って飲み始めた♪　通販で手軽に買えるのとフルーティーな味がお気に入り✧



咲は酵素母

食後に飲むだけで糖分やカロリーをカットしてくれるダイエットの友★　胃もたれも防げるから、パーティーシーズンにも大活躍。



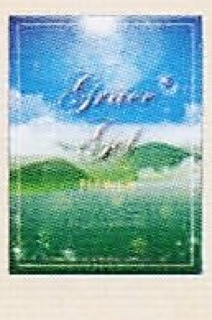
優花は
クレンジング酵素0（ゼロ）



寝起きの空腹時に水に入れて飲んでる★　消化がよくなるので、普通に食べててもヤセやすい体質に♥　料理にも活用してます♪

麻莉江は
グレースジェルプレミアム

珍しいゼリータイプ。お酒を飲むと体内酵素が減るから毎日寝起きに1本食べるのが習慣。



美咲は
BODY RIDOXのスリムリキッド

水素水で割って飲んでる♪　バランスよく栄養が摂れるから、旅行する時も手放せない♥



あいは酵素サプリ

ネイチャーラボの生酵素×酵母を食前や寝る前、小腹の空いた時に♥　内臓の働きを助けてくれるらしく便秘しなくなった★



ダイエット効率を上げたい人は 悩みに合わせたサプリを活用

ストレスなく食べたい時や運動効率を上げたい時に♪　特に飲み会の多い年末年始はカロリーオフ系を常備しておくと便利♥

ユウキは
代謝UP系

1日6粒飲んでたらスムーズにヤセた♥　今は1日3粒だけど、よく食べる日は6粒飲むよ★　消化を助けてくれるから二日酔いにもならない！



バー店員（28歳／東京都）
独身・子供なし
矢野ユウキアナ

沙世は
燃焼系ビタミン

沙世が飲んでるのは糖や脂肪の代謝を促進する燃焼系サプリ「トゥエンディーM」♥　ジムで運動する前に飲むと、余分なカロリーが燃える★



咲は
カロリーブロックとむくみ解消サプリ

外食する時は食前にカロリーをカットする「なかったことに」を、むくみを解消したい時はカリウム入りの「ピュアエサラ」を飲んでます♥



ヤマンバみたいなパサパサ髪じゃ見た目年齢急上昇!! オイルで上質なツヤ髪に✧

長期のダメージが表れやすいのが毛先。油分で包んで切れ毛も予防★

MERIは あんずオイル



スキンケア用に使い始めたんだけど、アウトバストリートメントとして毛先にも✧ ドライヤーや紫外線のダメージを防ぐから髪がパサつかない♪

愛美は アイロン用オイル



毎日コテを使う前にサラのまっすぐアイロン用オイルを塗布♪ 熱で美容成分が浸透するから髪にツヤとハリが出るし、巻きも1日中パサつかない♥

まなかは モロッカンオイル



表面の乾燥にはオイルが一番効果的★ 洗い流さないトリートメントをつけて乾ききる前に、モロッカンオイルのグリマーシャインをひとふき♥

けいこは ベビーオイル



毎晩ちょっぴり毛先に塗るだけなので簡単✧ 暗めの髪色がよりつやつやに見えるし、コテでアレンジしたあともしっとりまとまるようになった😊

PART 4 オトナの女の品格は髪質に表れる ヘアケア編



加齢による髪の衰え対策が重要

髪の痛みに加えて頭皮ダメージが顕著に😿 盛りヘアや長年のカラーリングの負担を改善し、健康な頭髪環境作りに励む人が増加中♥

将来の白髪&薄毛&たるみ予防に！ 転ばぬ先の頭皮ケア

頭皮をやわらかく保つことがカギ。毛穴の汚れの除去は抜け毛対策にも有効です✧

絵里奈は ヘッドマッサージャーで頭皮の柔らかさをキープ





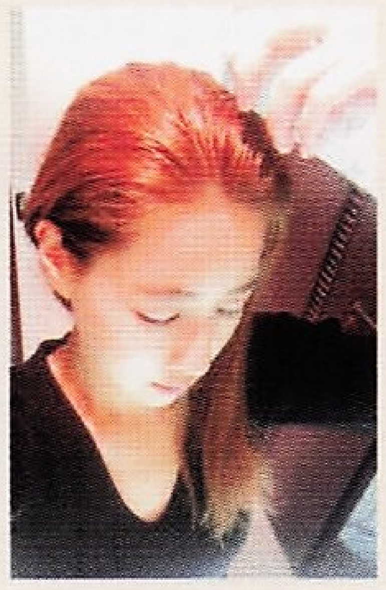
夏前くらいからパナソニックの頭皮エステ サロンタッチを愛用♪ プロの手で揉まれているような感覚で、シャンプー中に使うとめちゃスッキリ。疲れも取れて気分爽快😊

RIRIは シャンプー前にオイルで指圧



ラ・カスタのアロマエステスキャルプクリアクレンジングで毛穴汚れや皮脂をオフ★ 頭皮が傷むと髪質も悪くなるから髪を洗う前にマッサージ♪ 洗い上がりも爽快だよ😊

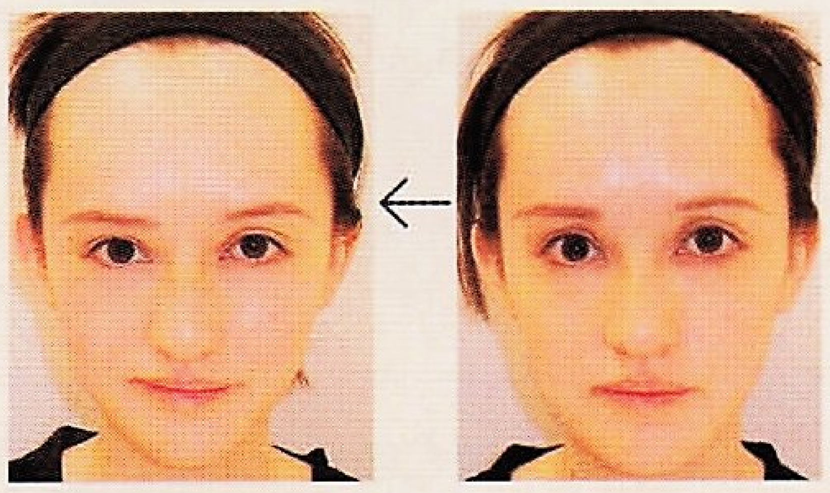
りえは 炭酸スプレーで頭皮の汚れを除去



頭皮のニオイや将来の薄毛が気になりだしたので、タンサン スパークリングヘッドサプリでケアするように♥ 頭皮の汚れが取れるからか、髪がのびるのが早くなった★

絵理奈は リンドウ治療院の美顔鍼 （小顔）

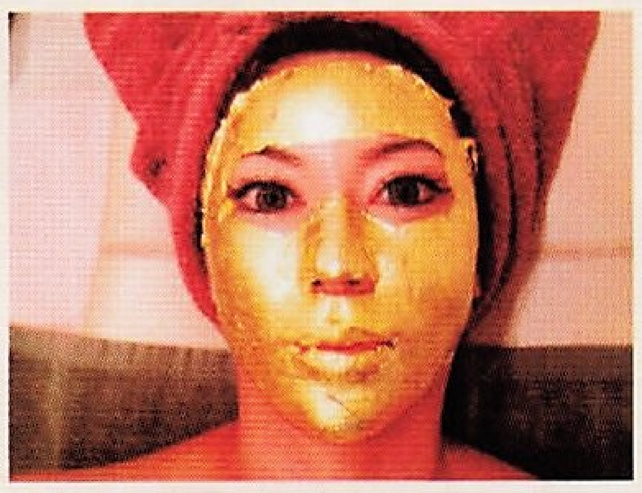




赤坂にある鍼灸とマッサージのお店★ 美容鍼の60分コースを受ける前後の写真が↑（笑）。1回で輪郭やむくみがスッキリ取れてめっちゃ感動✧ 1回(60分)1万円なので気軽に通えるのも◎😊♥

奈々は エステで金箔パック （美肌）





行きつけの整体で2年リピ♥ 値段はリンパマッサージと一緒に受けて1回1万円✧ 別売りの金箔シートを顔中に貼ってコットンでふきとると、毛穴の奥の黒ずみが取れて金が真っ黒になる！

ユウキは HIFEで脂肪を撃退 （小顔）

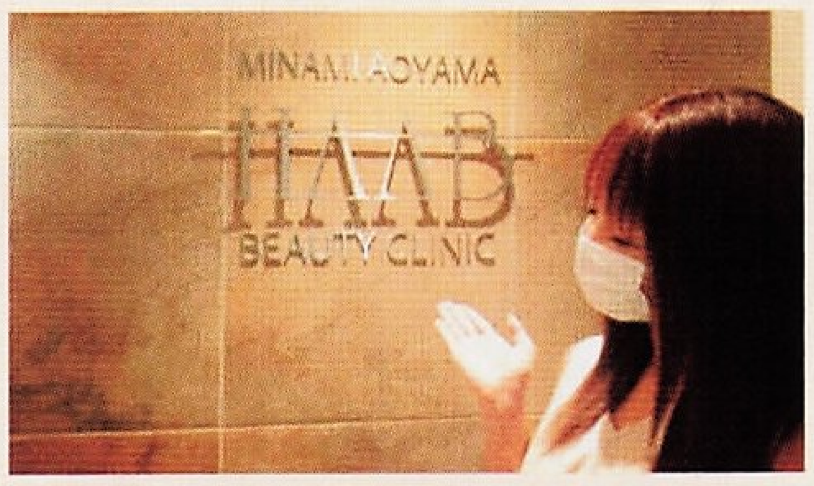




FLORA HIFE Cute目黒店で気になる部分の脂肪を撃退したい時に受けてます★ 顔の施術で2回通ったら、輪郭がぐぐっと上がって肌質もよくなりました✧ 1回2万円だけど続ける価値アリ♥

弥生は HAABでピーリング （美肌）





天然成分のムースでマッサージしてからパックで美容成分をじんわり注入！ くすみがクリアになって理想の美肌に✧ 水分不足で透明感が足りなかった肌が元気になって、肌荒れも改善しました♥

PART 5 困った時の神の手頼みで美を再生 施術編

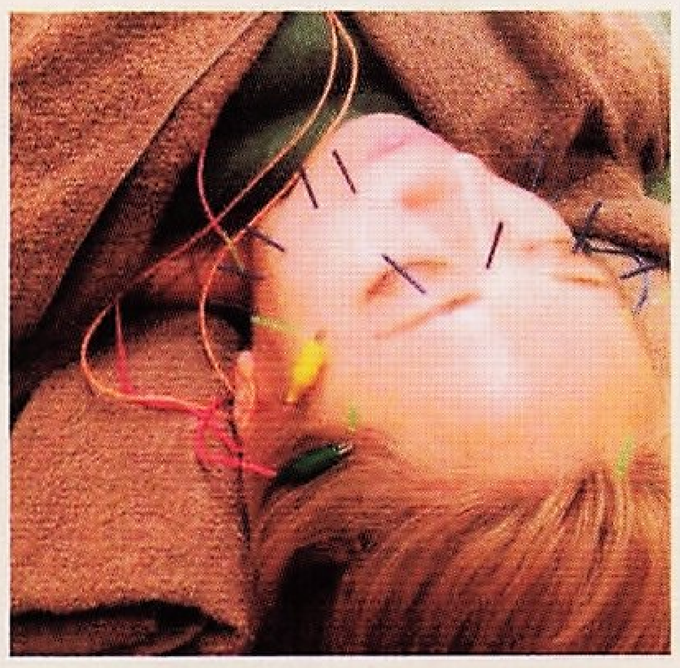


コンプレックスに打ち勝つ魔法

自力じゃ解消できない悩みは潔くプロの手を借りるのが正攻法😊 施術内容、居心地、予算など、自分と相性の合う美の駆け込み寺を見つけておくと安心です！

莉菜は ハリッチの美顔鍼 （小顔）





2015年に初体験して以来、ヤミツキに♥ 凝ってる部分はチクッとするけど、ほぼ無痛★ 今年はレーザーもやってもらってた♪ 輪郭が上がるし肌質も変わってメイクのノリが格段に良くなる✧

弥生は タカミのメソフェイシャル （美顔）





知り合いが絶賛してたので初挑戦♪ 美容成分をたっぷり導入してもらいました★ 施術後は肌がワントーン明るくなってぷるぷるに✧ 正しい洗顔方法も指導してもらえて美意識もアップ◎

ナチュラルブームでもボーボーは避けたい!!
ムダ毛処理は自力+他力が確実♥

エステでの処理後も生えてくるムダ毛との延長戦！　肌へのやさしさや時短で選ぶ傾向が強め✧

自力派♥

綾香＆RIRIは
家庭用脱毛器で光脱毛♥

愛用はケノン♪　「今はエステより子育て優先」（綾香）、「仕事柄マメなお手入れが必要」（RIRI）など時短＆手軽さ狙い★



まなかは
アンダーヘア用のヒートカッター

ラヴィアのボディケアシリーズVライントリマー★　自然だし、毛先がシュッと仕上がるからチクチクしない♥



他力派♥

あいは
ブラジリアンWAXにハマった!

痛くないし毛もなくなるし肌の透明感も増すしでハマッた！　今はドンキで買った自宅用を愛用♥



美咲は
ベリッシマの医療脱毛

光を続けても生えてくるから医療にシフト！　速攻で毛がなくなるし肌質も良くなった気がする★



沙世は
ディオーネの痛くない脱毛

ハイパースキン脱毛はアトピーの人でも受けられるほどやさしい＆無痛。施術後は肌もツルツル♪



傷んだ髪は行きつけサロンの
極上トリートメントで再生★

速攻で美髪を再生したい時に★　乾燥予防になるのでダメージの蓄積も防げる♥

早紀は
5ステップのTOKIO トリートメント

渋谷のelytsってサロンで月に1度、髪型を変える度に受けてる♪　仕上がりは超しっとりうるうる✧　紫外線やカラーリングでボロボロになった髪もなめらかに生まれ変わる♥

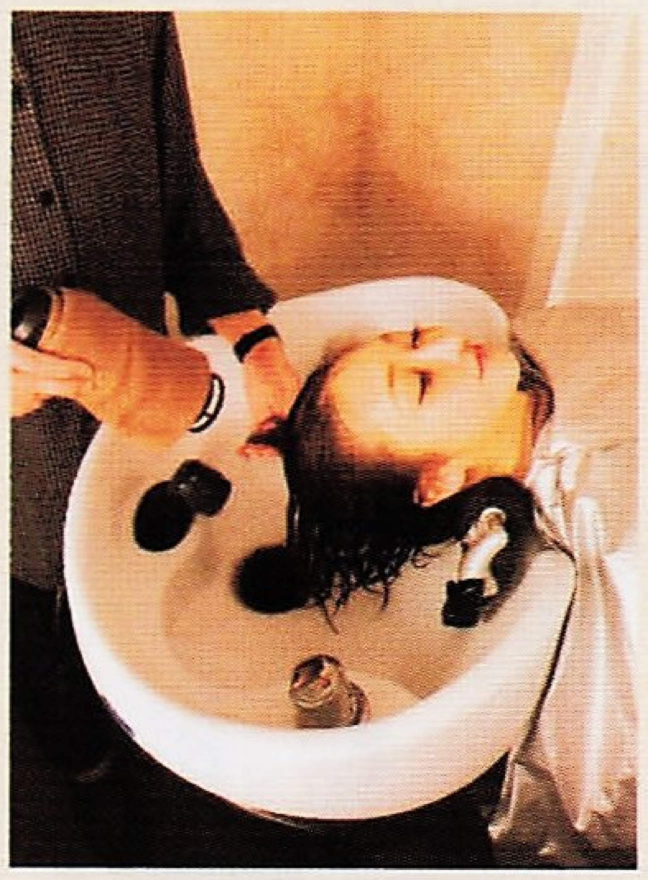




愛美は
最高級8ステップ ハホニコトリートメント

銀座のLondで施術♥　8ステップで髪の内外からトリートメント成分を入れ込むから、乾燥が気になる冬でもツヤが長持ち😊　まとまりが良くなるから毎日のスタイリングも楽♪


AFTER ← BEFORE



サロン帰りみたいなツヤ髪に仕上がる!
トリートメントはパックで浸透★

熱のこもるお風呂の中で密封することで美容成分が髪の内部にじっくり浸透♪　液が垂れないから肌荒れ予防にも◎😊

菜々子は
シャワーキャップで

美容室へ行けない時の応急処置★　ツヤ髪だと肌もキレイに見えると気づいて2～3年前からやってます♥



あいは
アルミホイルで

トリートメント後にホイルで髪を包んでクリップで固定♥　冬でも温度が下がらないからツヤサラになる✧



なめらかな美髪は毎日のお手入れで育つ♥
ホームケアにはサロンアイテム

濃厚な美容成分でサロン品質のツヤ髪が長持ち♪　お店以外に通販などでも買えるよ😊

美和子は
イオのヘアマスク



amazonで購入😊　髪の傷みがマシになって、バサバサしなくなった♥

菜々子は
ケラスターゼクロノジスト



傷んだ髪もしっとりうるおう♥　頭皮マッサージにも使えて一石二鳥★

CHIHAは
ISMのシャンプーとフッ素トリートメント

シャンプーは上品な香りがツボ♥　フッ素配合のディープレイヤーは海外に行く時には絶対に手放せない！



2016年振り返り

美和子先生のクリニックがお姉さんたちに人気★



渋谷のラ・ブージュデンタルクリニックに来院したお姉さんたちが続々とリピーターに★　その体験談の一部をご紹介♥



優花は
メソアクティス

超極細の針で細かい穴を空けて、美容液を導入♪　口の横や目元のくすみが取れて、ほほの位置がアップ♥　普段のスキンケアの浸透も良くなった★



けいこは
ホワイトニング

マッサージチェアで気持ちよく寝ている間に透明感のある白い歯に✧　たった15分で終わるし、まったく痛みがなかったのにも感動しました😊



美咲は
プラセンタ注射

歯のホワイトニングのついでに試したら、体が疲れにくくなった！　1週間おきに打つと肌の調子も良くなって肩こりもめっちゃ軽くなった♥



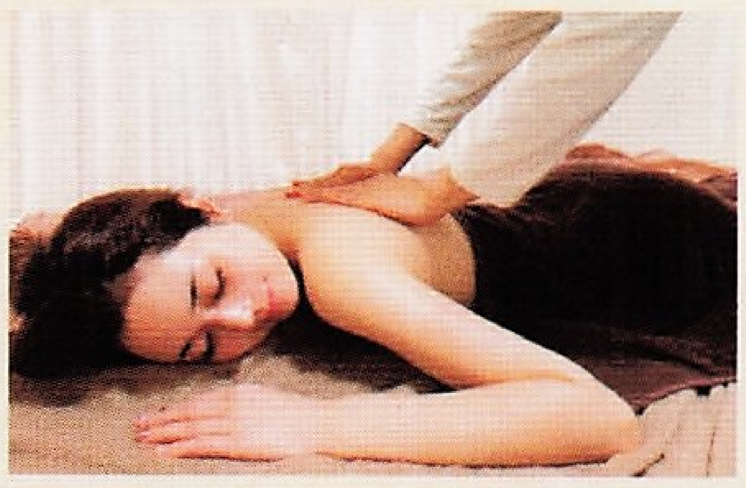
ボディケア
RIRIは
コラーゲンマシン



よく行くのは池袋の酸素屋さんっていう酸素マシンのお店♥　1回の値段は30分で3000円だからお手頃★　日サロみたいなマシンに入って寝ているだけで、肌も髪も一気にすべすべになるよ✧



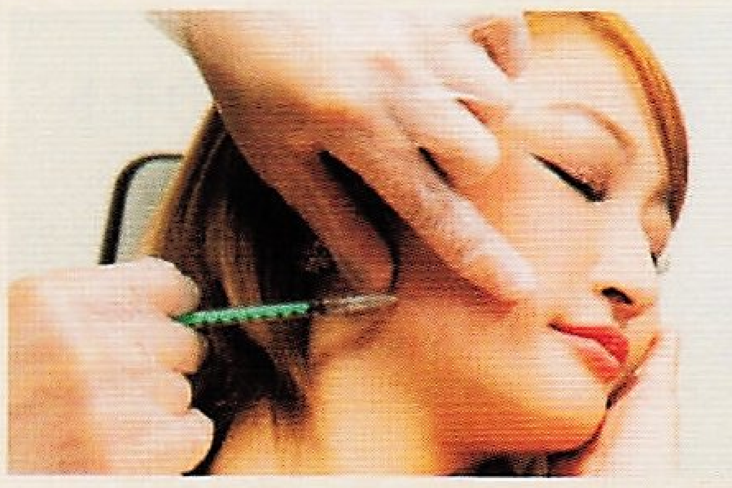
瘦身
ユウキは
ハピネスエステのリンパマッサージ



二子玉川にあるハピネスエステの人に自宅へ出張で来てもらってます♥　受けた翌朝は必ず体重が落ちて、お通じも快調に◎　お値段は1回8000円♪　気分で延長できるとこもお気に入りです✧



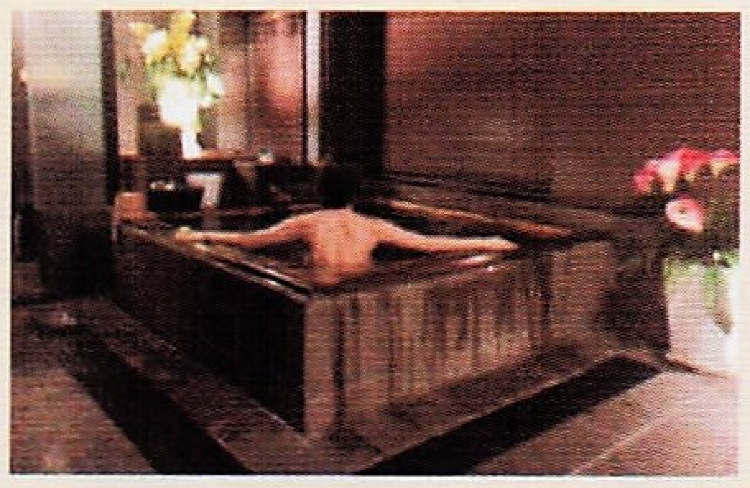
小顔
愛美は
BNLS 小顔注射



ほっぺのぽっちゃり肉が何をしても落ちなくて、夏頃に湘南美容外科クリニックの池袋西口院で施術！　施術当日は少しむくんだけど、翌日には悩みのタネのほっぺがスッキリ★　顔も若返った♥



ボディケア
佳那恵は
ペントハウスでマッサージ



オリーブスパの系列♥　マッサージだけじゃなく、広いお風呂や岩盤浴もあるから友達とのんびりしたい時にも活用してる★　大阪からおかんが遊びに来た時にも連れて行ってあげることが多いよ♪



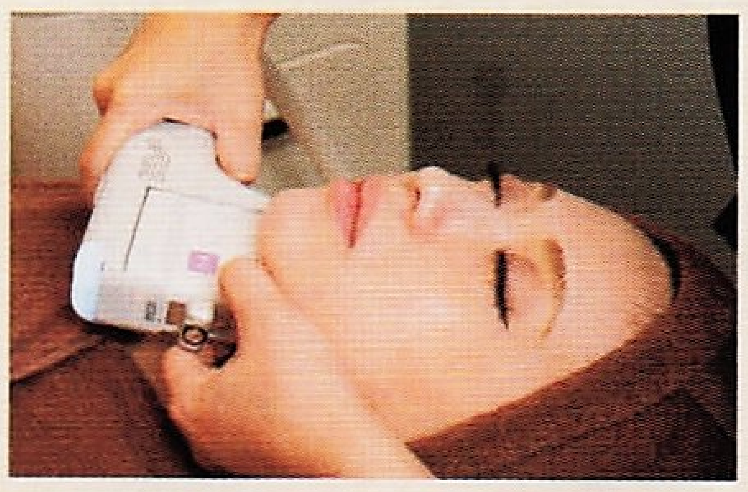
美肌
菜々子は
パール美肌



本格的な夏が来る前に品川美容外科の銀座院で美白ケア★　肌の奥まで美容成分を浸透してもらったからか、その後紫外線を浴びても乾燥ジワやパサつきと無縁だった✧　次の夏前にもやりたい😊



小顔
早紀は
ダブロでリフトアップ



TIクリニックでやってもらってる♥　筋膜に超音波を当てることで顔がぐんぐん上がってシワもスッキリ😊　受けた直後から変化を実感できるのと1回の施術で半年近く効果が持続するとこも神★

PART 6

お尻も顔も"上げる"美容法が到来

2017NEXTブレイク美容予報♥





運動や食事の改善に手応えを感じ健康ブームに拍車がかかりそう。注目度の高い最新美容をいいとこドリ😋

TOPIC.2

「美肌、健康、若返りにいい!」とファンが急増★
水素ブーム前線が到来!

「老化や不調の原因・活性酸素を除去できる」というクチコミで注目の的に★ 水素水、水素風呂、水素吸引サロンなど楽しみ方もいろいろ✧

髪にも!

莉菜は
水素水で髪をすすいでる♥

水素は肌や髪からも吸収できると聞いて実践✧ 傷んだ髪の手触りが良くなって、ツヤ感がアップしたよ♥





内臓にも!

沙世は
半身浴中に水素水で体内浄化

BODY RIDOXのH2タンクで作った水素水を飲むと、汗がめっちゃ出る♥ 便通も肌の調子もいい感じ★





お肌にも!

奈々&美咲は
水素風呂でツヤ肌に

専用のマシンで自宅のお風呂をバージョンアップ! 「体が温まるし疲れも取れる★」(奈々)、「肌がツルツルになる」(美咲)。

TOPIC.3

脱皮するほど肌が強く美しくなると評判★
ハーブピーリング





天然ハーブをすりこんで肌を脱皮させる美容法♥ 施術後数日は脱皮が続くため洗顔もメイクもできないけど、ファンデいらずのツヤ美肌になれる✧

TOPIC.6

くず野菜で作る若返りのモト
ブロススープ

野菜くずを集めて煮るだけの家計にやさしい美容スープ♥ 作る時間がない時はナチュラルヘルシースタンダードのインスタントで♪



TOPIC.5

インド発のファスティング法
キッチャリーダイエット

複数のスパイスと豆を入れて作るカレー粥を数日食べ続けるファスティング法。体の悩みに合わせてスパイス配合を変えるのもアリ✧



TOPIC.8

世界で大注目の美のミネラル
ケイ素サプリ

老化予防にいいと話題★ 強力なデトックス効果で便秘やむくみの解消、セルライト予防によし♪ 現在いろんなサプリをお試し中♥





TOPIC.7

美肌作りとダイエットに◎★
タイガーナッツ

「食べるとコーラック並みに出る」(あい)と評判のゴボウの14倍の食物繊維を含むすごい豆♪ 「ヨーグルトに入れても◎」(ユウキ)。

あいの



ユウキの

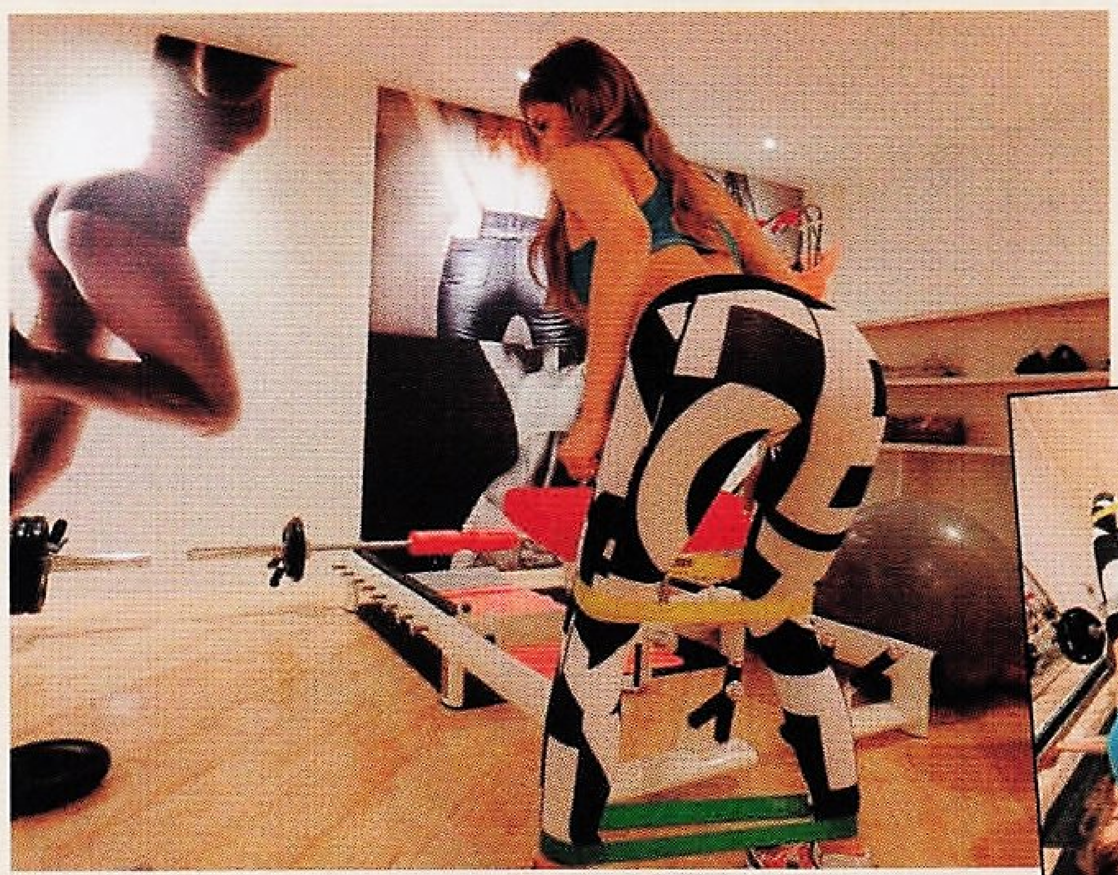


TOPIC.1

2017年も筋活ブーム続行!
特にお尻トレーニングが盛り上がるでしょう♥



海外ではお尻のセルフィー「ベルフィー」が流行! 日本でもSNSへ堂々と乗せられる美尻を目指す人が増える予感★









優花は
お尻専用ジムで生涯垂れないヒップに

来たる美ケツブームに備えてお尻専用ジムのSPICE UP FITNESSで集中的に尻トレ😋 最初は1セットごとに汗だくだったけど徐々に筋肉がついて、ぷりんと丸い上向きヒップに✧

RIRIは
左右のお尻を個別に動かすトワークダンスを踊れるお尻が目標



リアーナやマイリー・サイラスのPVを機にアメリカで大流行! 部分的&小刻みにお尻の筋肉を動かすから、筋活の成果も出やすい♥

TOPIC.4

髪を乾かしながらリフトアップ効果が狙える!
ヘアディフューザー

美容友達に聞いてamazonで3万円でGET♪ リフトアップ効果はまだよくわからないけど、髪はツヤツヤになったよ✧ このまま使い続けたい!(りえ)







「小顔」で
美人度UP
目もと 人気の施術で目元もチェンジ!!
キツイ目元をイメチェンしたい
高須のクイック埋没法
(両目)¥90,000 二重
メスを使わず自然な二重に
高須のクイック埋没法は、特殊な技術と極細専用手術糸で、一般的に行われている埋没法より取れにくくなっています。
ぱっちり盛りメイクに挑戦したい
全切開法 二重
腫れぼったさも同時に解消!!
(両目)¥250,000
まぶたが厚い方にオススメ!!
幅広の二重を望む方やまぶたが厚い方、腫れぼったい目の方にオススメです。30分ほどの手術ではっきりくっきりした二重になります。
可愛らしい目もとになりたい
なみだ袋形成
女らしさあふれる優しい目元に
ヒアルロン酸 ¥100,000
手軽に愛され目もとが完成!
なみだ袋は、ヒアルロン酸を目の下に注入して作ります。ヒアルロン酸は、約1年間十分な効果が持続し、約2～3年かけて徐々に体内に吸収されます。
メソシェイプフェイス 小顔専用脂肪溶解注射
腫れを抑えて痛みが少ない
エクササイズではおちにくい顔の脂肪をすっきり取り除きます。
注射だけで済む手軽さで、脂肪細胞を溶かすから、リバウンドの心配もまずありません。
両頬1回 ¥60,000
あご下～フェイスライン1回 ¥60,000
エラボトックス・ボツリヌストキシン注射
エラ張りの原因となる咬筋に直接注入します。注射1本打つだけなので約10分で終了します。術後、約3週間～4週間後くらいから、ダイエットに成功したように徐々にシャープになり、やがてほっそりとしたフェイスラインになります。
(プチ小顔術) 1回 ¥150,000
鼻を高く
ヒアルロン酸注射
シャープラインノーズ(隆鼻注射)
鼻が横に太く広がらないよ!
当院の鼻専用ヒアルロン酸【シャープラインノーズ】は、注入後に水分を吸収しにくいタイプのものなので、鼻が太く横に広がる心配がありません。従来のものより密度が高く、粘度・硬さがあり持続期間も長いのが特徴です。通常のヒアルロン酸は¥50,000です。
¥150,000
プロテーゼ挿入
1型プロテーゼを使用(隆鼻術)
鼻筋を通して目力もアップ!
鼻全体を形よく高くしたい場合に効果的です。半永久的に美しい鼻が持続し、鼻の穴の内側から挿入するので、傷跡が目立つ心配はありません。施術時間が30分と短いのも特徴です。
¥350,000
PRICE LIST
目
目頭切開 両目¥250,000
眼瞼下垂 通常施術 両目¥700,000
垂れ目形成 両目¥250,000
美肌
ホクロ除去 1個¥2,000～¥150,000
ニキビ治療(フォトフェイシャル)顔全体¥30,000
毛穴(フラクセル2)顔全体1回¥150,000
りんかく
あご注射整形(ヒアルロン酸)¥50,000
あごプロテーゼ挿入 ¥350,000
脂肪吸引(頬・あご) 各¥280,000
バスト
注射式(マンマリーヒアル)10cc¥70,000
プロテーゼ挿入 ¥1,000,000
乳輪黒ずみ除去¥30,000～¥32,000
ワキガ・多汗症
ボツリヌストキシン注射(ワキ・手のひら・足の裏) 各¥150,000
クイック法 ¥150,000
ピアス
耳(指定ピアス持ち込み) 1ホール¥1,000
へそ・耳軟骨(ピアス込み) 各1ホール¥12,000
歯科
オフィスホワイトニング 1本1回 ¥1,500
審美義歯 ¥150,000～¥600,000
レーザー脱毛
従来の脱毛レーザー機器と比べ、皮膚への負担や痛みがほとんどないのが特徴です。強力な冷却装置を搭載しており、肌を冷やしながらレーザーを当てていくため皮膚表面をしっかり守ります。一回の脱毛時間が短く広範囲を脱毛可能。また日焼けをした方でも使用できます。
NEW!!
両ワキ 初回5回目までの1回毎 ¥14,000
1年間フリープラン ¥70,000
痩身
ダイエットやエクササイズを続けているのになかなかやせない、すぐリバウンドしてしまう方に。イメージ通りのボディに近づきます。
脂肪吸引 ¥200,000～¥570,000
イタリアンメソシェイプ(脂肪溶解注射)
ハガキ大1部位1回 ¥30,000
施術内容・料金を知りたい方や症例写真も多数掲載していますので、こちらからクリックをお願いします。
名古屋院 院長 高須 幹弥
高須クリニック 検索
高須幹弥 オフィシャルブログ
ブログでも施術についてわかりやすく紹介していますよ!
http://ameblo.jp/drmikiya
＊料金は、すべて消費税抜きの価格です。＊大きさや状態に応じて費用が変動する手術については、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。＊公的医療保険は適用されません。
＊秘密厳守の医療ローンをご用意しています。＊この料金表は、平成28年12月1日現在のものです。
美容外科・形成外科・美容皮フ科・歯科
高須クリニック
美容相談 9:30～22:00 0120-5587-15
歯科相談 9:30～19:00 0120-4180-86
歯科の相談は、東京・名古屋・大阪院にて承っております。
年中無休・予約制・ローン・クレジットOK
http://www.takasu.co.jp
ホームページから資料請求やカウンセリング予約が可能です。
東京 地下鉄千代田線赤坂駅5番A出口すぐ
東京都港区赤坂 2-14-27 国際新赤坂ビル東館12F
03-3587-2061
歯科直通 03-3583-9244
横浜 JR横浜駅西口より徒歩1～2分
横浜市西区北幸1-6-1 横浜ファーストビル10F
045-322-1187
名古屋 JR名古屋駅より徒歩1分
名古屋市中村区名駅4-7-1ミッドランドスクエア8F
052-564-1187
歯科直通 052-533-4188
栄 地下鉄 栄駅 1番出口より徒歩1分
名古屋市中区錦 3-17-10 錦三ビル7F
052-971-6650
大阪 JR大阪駅北側より直結
大阪市北区大深町4-20 グランフロント大阪タワーA12F(南館)
06-6372-5587
歯科直通 06-6372-5518

下田美咲のもういっちょ！女子力道場 第6回

セフレで収入が不安定な私でも
出会って3カ月でプロポーズされました♥

下田美咲、結婚しました♥

～旦那様は元ホストでセフレです～

結婚しました♥　「こんなにも好きな人と私は夫婦なのかー」と考えると本当に幸せです♡♡♡人生最大の幸運にありつけたことを祝して、今回は旦那様との馴れ初めからのおノロケと、セフレから本命になるための昇格法をお届けします★

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A



私が証明しました♥

全国のセフレのみなさん安心してください！

セフレからでも結婚できますよ♥

ドレス¥29,800、ネックレス&ピアスセット¥3,500／ともにsugar
その他／編集部私物



旦那様との出会いは、歌舞伎町のホストクラブ

2015年の夏前に仕事の打ち上げで行ったお店で、たまたま席についてくれたのが最初の出会い。第一印象で覚えてるのは酔った私を支えてくれた時の握力がほど良かったことと、早めに手を出してくれそうな支え方だなーと思ったこと。だからなんとなく「このコは私を持ち帰ってくれるんじゃないか？」という予感はしてた。

当時はまだ仕事柄月に1～2回泥酔することがある時期で、「酔ったまま帰宅するのは道中危ないから、ちゃんと持ち帰られなさい」ってお母さんに言われてたの。持ち帰られることは、下田家では安全の範疇だから(笑)。

自分の仕事周りや動画のメンバーに手を出すのはムリだから、お持ち帰りされるならなるべくポッと出のコがいい。でも誰でもいいわけじゃないし…。という時期に、連絡をもらって遊びに行ったのが彼との一回目★

そしたら性行為が良すぎてびっくり！　おまけに安眠できるようになって、体調まで良くなったし(笑)。ありがとうを伝えたくて「君とHすると体調が良くなる」って喜びの報告もしたくらい。今回愛が育ったのはその部分も大きいはず★

しばらく会い続けてはいたいけど、つき合いたいとは思わなかった。他の男のコと遊べなくなるし、背負うものも彼を傷つける機会も増えるから。

でも、会い続けるうちに「もう他の男は必要ないんじゃないか？」「カップルと同じくらいの頻度で会ってるし手間もかかってるから、つき合ってもいいんじゃないか…？」って気持ちがだんだん大きくなってきた。

「俺ホスト辞める」からの突然のプロポーズ！

とはいえ、突然プロポーズされた時は本当に「えっ!!」って感じ(笑)。出会って3カ月だし"結婚とは無縁な人"という目で見てたし、そもそもつき合ってたわけでもないし。

彼は私が会った男のコの中でも相当なチャラ男だけど、私に対する誠実さで言うと今までの男の中で一番。少々ルーズなところもあるけど、「このコのために生きるのは当然」とか「結婚したら一生守り抜くもんだ」という心構えで私を大事にしてくれる。

「結婚した瞬間から、魔法が解けたみたいに好きじゃなくなっちゃったらどうしよう…？」と心配してたけど全然大丈夫で、むしろ結婚してからのほうが日を追うごとに、彼を好きになっていく♥　「この人のことをどんどん好きになっていいんだ✧」と安心できるようになったんだろうな♥　結婚できて本当によかった♡♡



セフレから本命へ昇格するためのQ&A

Q. セフレから昇格するにはどんなテクを磨くべき？

A. **リアクション上手になること**

私、出会ってから婚約するまで**カレのモノを触ったことがなかったの**。自分からはパフォーマンス的なこともしてもないし。やったのはしてくれたことに対する**リアクション**くらい。会話でも長く話せる相手ってリアクションが上手い相手でしょ？　**男のコがいろんなサービスをできるのは、反応がいい女のコ**。そのほうが面白がってもらえるし、「これやったらどうなの？」と盛り上がってくれる。

Q. アラサーでも専業主婦になれますか？

A. **金がかかりそうな女と思われなければ大丈夫！**

私は昔から「**絶対養われたい！キミの金で暮らしたい!!**」と言い切ってる。そのほうが「**俺がいなきゃダメそう**」って男を刺激するし、男を立てる意味でも**養われたほうがうまくいく**はず★　ただ、いかにもお金がかかりそうな人間だと「**俺の給料でやっていけるかな？**」って不安がられると思う。だから私は**贅沢してる姿はカレに見せてない**。彼に言うのも「アイス食べたい」くらいのことだし。彼の収入でやってけそうな言動してれば大丈夫だと思う！

Q. 仕事ではそこそこ評価されているのに男性にモテません。性格が強すぎるのがいけないのでしょうか？

A. **恋愛で評価されるのは思いやりだけ！**

仕事で強いのはいいけど、それをプライベートに持ち込んじゃだめ。**恋愛は戦いではなくかわいがってもらう時間**。仕事での地位とかお金とか口が立つとかの**社会的なスペックも恋愛では出番ナシ**。世間での評価は高いかもしれないけど、**彼にとって大切なのは自分にとってかわいい女**であるかどうか。恋愛を勝ち負けで表す人がいるけど、全然負けていいと思うんだよね。**ホレてる相手には敵わない**もんだし♥　一緒にいるためには譲るしかない部分も出てくることを考えたら、**なんでも譲れる相手**といたほうがいい。もしどうしても我を通したいなら、その強さをいいって言ってくれる人を探すしかないんじゃないかな。

Q. ヤリ捨てされない女になるには？

A. **ヤリ捨てという概念を捨て去るべき！**

まず自分が被害を被ったみたいな言い方がよくない。そもそも**好きな人とヤレるなんて、スゴイ思い出**なんだから**もっと喜んだほうがいい**と思う。その価値以上に見返りを求めることは、**その人の性行為を評価してない**のと同じ。そりゃ男のコも自信喪失して萎縮するし、おかわりしたいと思わなくなるよね。"ヤリ捨て"って概念があるコは言葉に出さなくても、**ヤラせてあげた感**が端々に出ちゃってる。ヤラせたんだから「連絡は向こうから」とか「相手が先に好きって言うべき」とかね。**そこでつけあがるから本命と思われない**。そんな人は**初めて片思いした頃の気持ち**を思い出したほうがいいと思う。あの頃って気まぐれで連絡もらえただけでもすっごく嬉しかったじゃん♥　そんな気持ち★

Q. 結局、顔じゃないんですか？

A. **顔だけ良ければプロポーズされるなんてありえない！**

「顔さえ良ければ上手く行く」ってことは、**顔以外は完璧**ってことなのかな？　もしひとつでも自分に対して「**このせいでうまくいかない**」と思う部分があるなら、**本当に根性を叩き直したほうがいい**。年の差でも何でもそうだけど、**何かを言い訳にしてる人は反省が少なすぎる**。「そこさえ直ればいい」と勘違いしてるから他のところを直さない。というか、**悪い部分も直さない**。直すとほかの悪い部分が浮き彫りになっちゃうのが怖いから。でもそのままじゃ成長できないし、愛されない。何もせずにできない理由を探すより、**自分に足りないモノを知って変えていかないと**。そのためにはまず反省しなきゃ。

プロフィール

下田美咲（しもだ・みさき）／1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをきっかけに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、バーのプロデューサー、noteなどのコラムニスト…など、既存の枠だけに収まりきらない進化形ゆとり世代♥

Twitter ♥https://twitter.com/shimodamisaki
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルペス。」♥http://ameblo.jp/shimodamisaki/
YouTube ♥https://www.youtube.com/user/shimodamisaki
cakesでのコラム「下田美咲の口説き方」も注目度上昇中♥ ♥https://cakes.mu/series/3686

aneageha

読者参加型Instagram連動企画　第2弾！

今シーズン買った秋服を使ったコーデ♡

前号で募集した「今シーズン買った秋服を使ったコーデ」写真の投稿。
たくさんのポストありがとうございました♡　オシャレに着こなしていた12名の投稿を発表！
また今回はお姉さんたちの私服コーデも掲載したよ。
インスタのアカウントもチェックしてみてね！

Please Follow me & Let's join us!

Instagram投稿編

essenceasahikawa (リオさん)
Marvelous/ESSENCE



北海道のセレクトショップで働くスタッフさん。主張の強い『RESEXXY』のフェイクファーベストを着こなせているのはさすがオシャレプロ♡

tatsuayu__104 (Kannaさん)



「最近ミディ丈スカートのかわいさに目覚めた」とのことで『rienda』でこのワンピをゲット。ざっくりワンピに女優帽のバランスもいい感じ！

reila74



全身『DelyleNOIR』のデイラーさん♡　ルーズなニットセットアップをハットと黒のパンプスで辛口にまとめた差し引きの加減が光ってる！

meta_llica148 (芽田梨花さん)



「コンサートへ行くからドレスアップスタイル」。『NICE CLAUP』の花柄ワンピと『モーダ・クレア』のブーティーが黒でまとまっていて美人！

maitan_delyle (maiさん)



前回のインスタ企画にも投稿してくれたデイラーさん♡　白黒の配色バランスが上手で花柄スカートも嫌味なく取り入れているのがお見事！

miekako2121 (nakayamamikakoさん)



ニュアンスカラーで統一したトレンド感が魅力的♡「シンプルだけどゆる＆ピタのメリハリがあるコーデが好き」なのだそう。青い靴も素敵♪

manmaru30 (まりさん)



この美しさでまさかの38歳！『rienda』のセットアップを使ったデートコーデ♡　透け感のあるタイツにショートブーツの足元がイイ女♡

akina_tuha (津波亜希菜さん)



『ZARA』のチェスターコートに『サマンサタバサ』のツイードバッグ。色のトーンが合っているから、シンプルなのに旬なスタイル♡

shiori_kc (おおしまかおりさん)



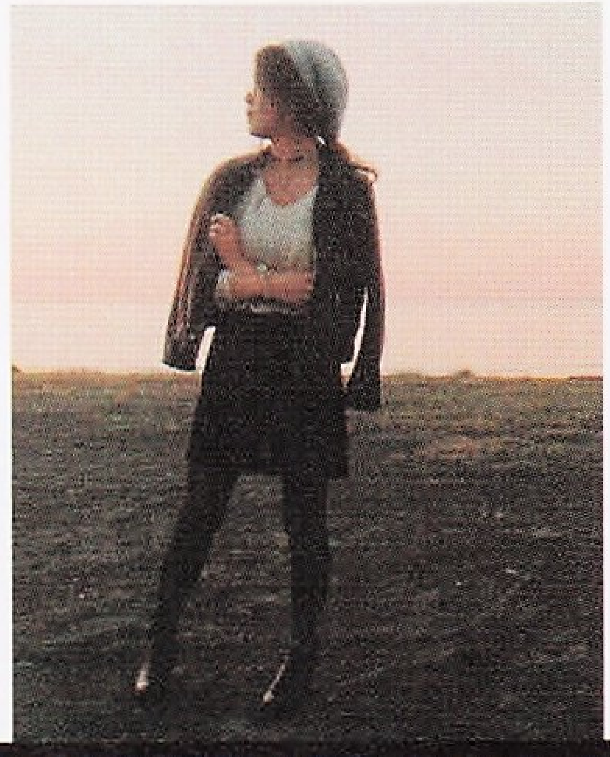
『shoplist』のダウンベストに『Avail』のトップス＆ブーツ、『bershka』のデニムで作ったママコーデ。プチプラとは思えないスタイリング☆

miichooi (mikaさん)



強めな花柄スカートをシャギーニットのゆるさでなじませているのがセクシー♡　上下とも『LIP SERVICE』で揃えたリップ好きさんでした。

tomo_1125_yo (tomoさん)



夕暮れの海辺で撮影した写真がロマンチック。白ニットが空気感に合っていて素敵♡　ベレー帽やチョーカーのレトロ感が今季っぽくてオシャレ。

myah_ex (＊miwa＊さん)

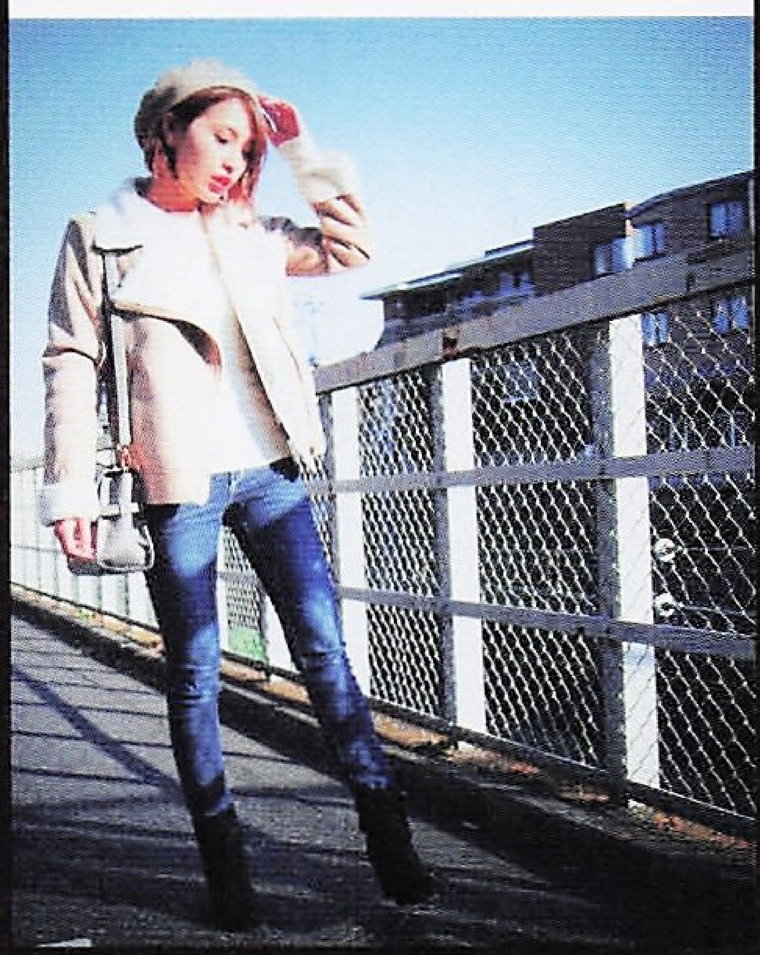


「ひとりで映画♡」という日のコーデは『セシルマクビー』のピンクベストがかわいい♡　ボトムスが締め色になっている配色バランスも◎。

EDIT&TEXT_Haruka Noda

お姉さん編

mizuno_yuka (水野祐香さん)



「『神戸レタス』のお気に入りのフェイクムートンジャケットが主役。プチプラなのに風を通さずあったか。スキニーパンツとの相性も◎」

meri_tn (MERIさん)



「ニット、靴、腰巻シャツは『神戸レタス』。バッグは『夢展望』、マタニティパンツは楽天で購入。小物を色々足して雰囲気を出したよ」

saki_411 (真優川 咲さん)



「黒でまとめたロックなコーデ。ニーハイソックスにヒールで遊びのあるセクシーさを作ったよ。ライダースは肩落としで着てみた♡」

misakiairi (美咲さん)



「最近お気に入りの『SANTAMONICApia』のニット。特徴のある服が好き♡　ニットのテイストとは真逆の女優帽で着崩すのが好みです♡」

erinaokuyama (奥山絵里奈さん)



「最近古着がマイブーム。このコーデは『トレジャーファクトリー』で購入したもの。形はシンプルなんだけど表情のある服で自分らしく♡」

riri.ribon (RIRIさん)



「ピンク多めの甘い配色なんだけどカジュアルにまとめたのがポイント。『神戸レタス』のキャミ重ね着風のトップスで流行りもおさえたよ」

ai_ohshiro (大城あいさん)



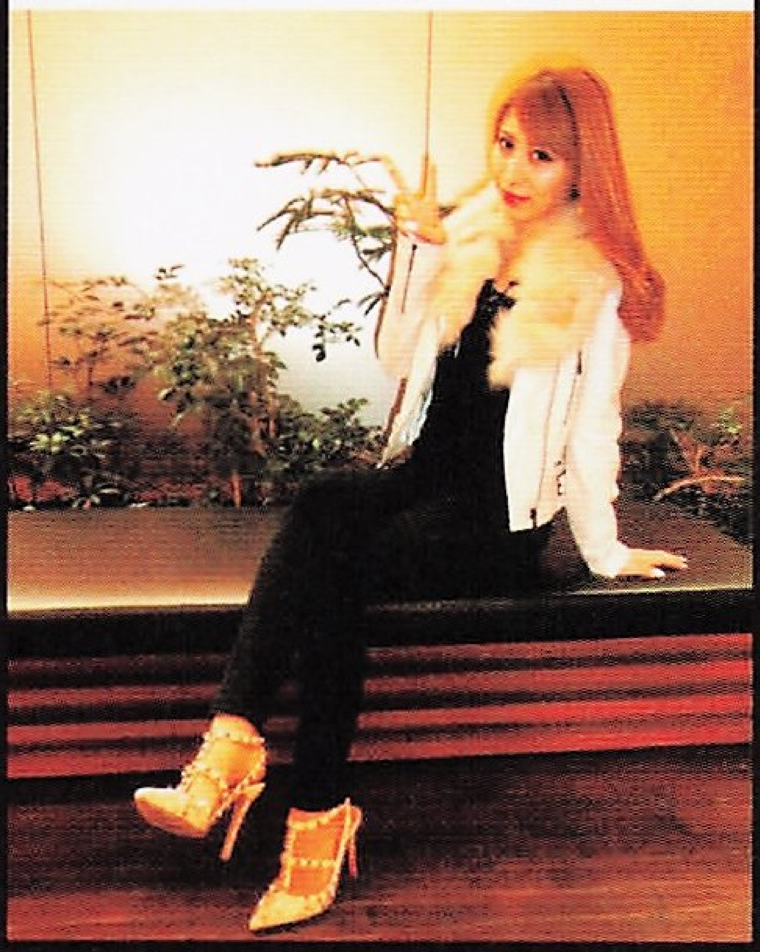
「黒とピンクのみで統一した私好みのガーリーなコーデ♡　大きなリボンバッグが主役です。着回しが利くブーティは『miumiu』」

manakanomannaka (まなかさん)



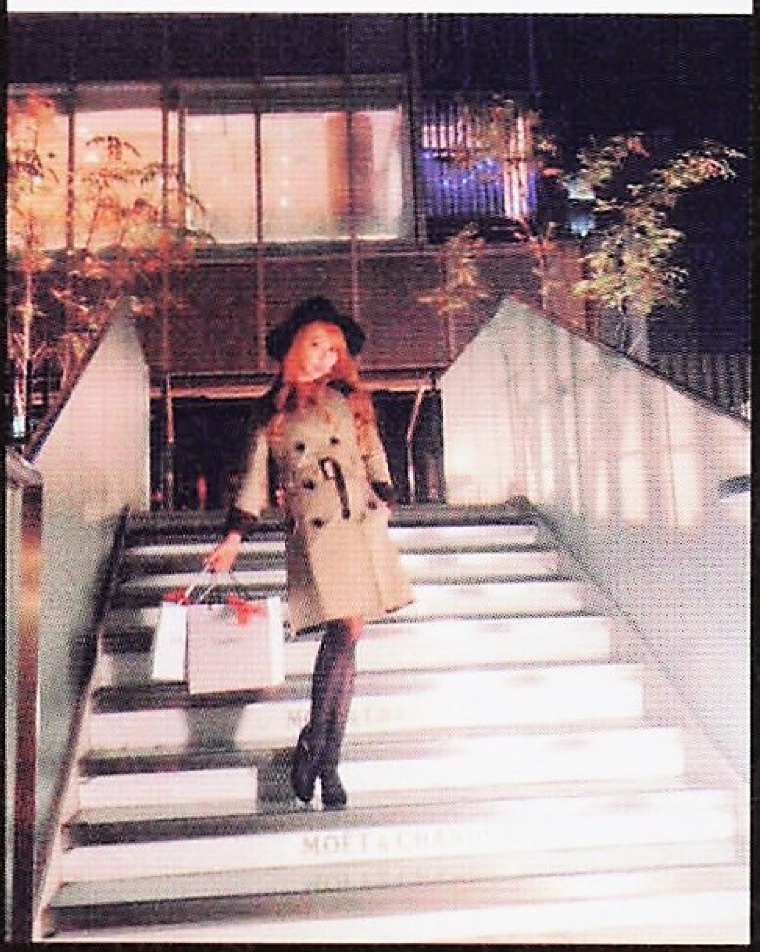
「流行りの部分ファーがついた服は『ナルシス』で購入。上がボリューミーだし甘めだから『FOREVER21』のレザースキニーで辛口に」

nanako_aisaki(愛咲菜々子さん)



「ハワイで買った『VALENTINO』のパンプスを目立たせたかったからコート以外は黒でまとめて控えめに。アウターは靴と色を合わせたよ」

labouche.dc (木村美和子 先生)



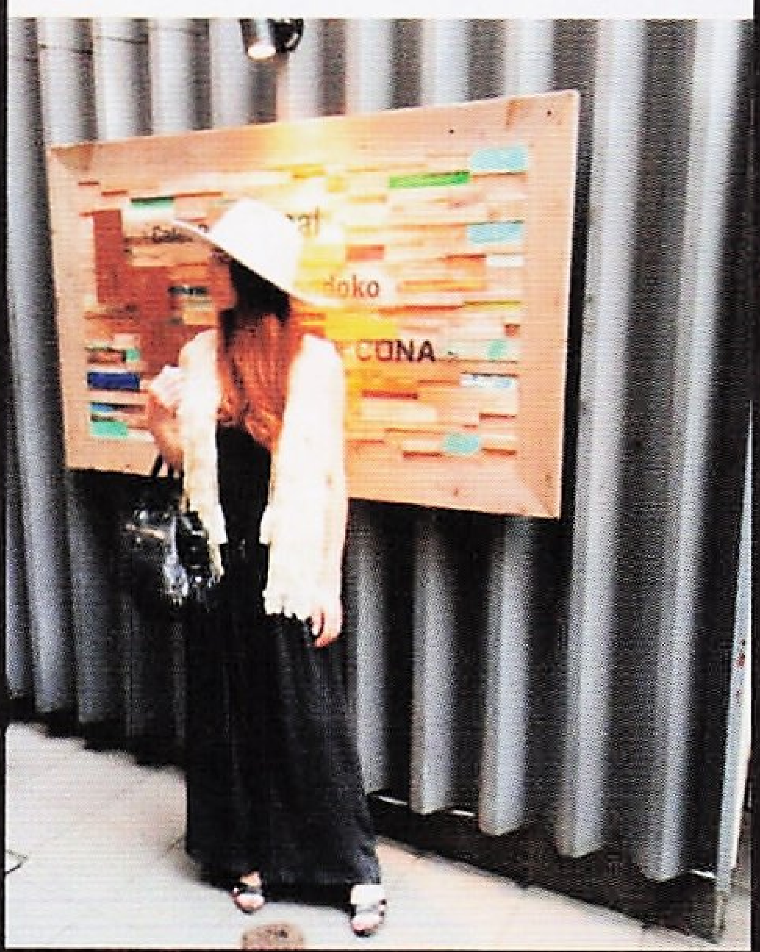
「ショッピングに出かけた日のスタイル。着るだけで大人っぽく知的な印象のトレンチは、普通すぎないよう中折れ帽を合わせてカッコよく」

nana.ibuki (伊吹奈々さん)



「休日のお出かけ服。フェイクムートンのジャケットは『FOREVER21』。プチプラとは思えない見た目でコーデの主役になってくれる♡」

yanooochan(矢野ユウキさん)



「『room306』で買ったニットのフリンジベストを主役にしたボヘミアンコーデ。秋は1枚で着てたけど冬はアウターの上に重ね着したい！」

次号のお題は…

riendaの服を使った冬コーデ♡

あなたらしい冬服コーデの写真を募集！　今回も参加してくれた人の中から3名様にプレゼントが当たるよ！　詳細をよく読んで投稿してね。

プレゼント

riendaの2017年新作春服3名様♡

プレゼントの内容は随時姉agehaのインスタにて告知していくよ！　お楽しみに。

投稿方法

- 姉agehaの公式アカウント「aneageha」をフォロー
- **#姉ageha1月号** とハッシュタグをつける
- 非公開アカウントの方は**公開**に設定

※頭の先から靴までしっかり写っているほうが目立ち度アップ！　1人何回でも投稿できます。

応募条件

あなたも姉agehaに載れるチャンス！

- 投稿締め切り **2017年1月10日(火)23:59**
- 投稿写真およびご自身のアカウントが次号姉agehaに載ってもOKな方
- 当選したプレゼントが届いたら、それを使ったコーデ写真を投稿してくれる方

みなさんの参加お待ちしております♥



ワンランク上の女らしさを求めるあなたへ

自分を本当に大切にする装いで いい女をつくる

大人の色気漂う着物と、輝くあなたを包むドレス。
特別な日はいつもと違う自分を演出して、勝負をかける美を魅せて♪

STYLING_ news selection
HAIR&MAKE_Kei Kokufuda
MODEL_Rina,Miyu,Masa,
Serina,Yui,Seira
DESING_Cloud Desing Office

着付け・ヘアメイクshop

Bean`sは、1対1の接客でお客様のリクエストに応えてくれます。店内は、ゆったりとしたくつろげる空間に。また、外からは店内が見えづらい作りになっているのも嬉しいポイントです。完全予約制なので、初めての方はお電話もしくわ、HPからお問い合わせ下さい。

Beauty Salon Bean`s
〒254−0045
神奈川県平塚市見附町24−5
TEL:0463−36−1103
http://beauty-beans-327.jimdo.com/

(右)湘南・平塚Pasha
RINA

純白の着物でより上品な美しさを放つRINA。日本が誇る大和撫子の鏡。

(左)湘南・平塚Pasha
MIYU

妖艶な雰囲気を感じさせるMIYU。女性の憧れ的存在。







今の自分じゃ満足できない！

Luxury dressで彼の目線を釘付け♡

タイトなドレスでセクシーさをプラスすれば、周りの男はあなたの虜に。

世の中で何が流行っていようと、いつの時代も女を輝かせるのはドレス。体のラインを美しく魅せるシンプルなデザインから、男を惑わせる魅惑のデザインのドレスをピックアップ！

（右）

繊細な総レースが大人Ladyを演出。

レースの繊細さと胸元のパールが女性らしさを演出。デコルテがチラッと見えるデザインはあなたを輝かせる。総レースミニドレス¥9,800／news

（左）

魅惑のドレスで男を誘惑。

黒ベースに赤いレースが印象的で忘れさせない女に。タイトなシルエットとウエストのチラ見せがポイント。総レースセパレートドレス¥9,800円／news



誰にも負けない自分になる！

（右）二重の女神

MAASA

カワイイだけとはもう言わせない。

タイトなミニスカートで美脚を見せつけ男を誘惑。レースなどのトップスを合わせるのがオススメです。タイトミニスカート¥2,900／news

（中）湘南・平塚feel

SERINA

男に媚びない自分を手に入れる

首回りやウエストなどのレースで上品さアップ。凸凹感のある特殊素材があなたを特別な女性に。セパレートタイトミニドレス¥9,800円／news

（左）湘南・藤沢RICH

YUI

真っ赤なドレスが私を解き放つ

ソフトバンテージ素材のトップスとタイトミニスカートが女度を上げる！トップスとスカートで別使いも出来ます。ソフトバンテージトップス¥2,900、ソフトバンテージスカート¥2,900／news

Luxury
Oriented♪



狙うは
Superlative Woman!

常に美を追求し、いつも最高の女でありたい。セクシーでクールな女を目指すあなたに…

湘南・平塚Magic
SEIRA

新たな自分への挑戦
胸元の切り替えがデコルテラインを美しく魅せる。ソフトバンテージがワンランク上の印象に!ソフトバンテージタイトミニドレス¥4,900／news





今夜の私は
男を惑わせる

飾らない美しさを魅せる
キャミソールタイプのトップスと膝上丈のボトムスが男を魅了する。トップスはパット入りでボディラインをキープ!パット入りキャミソール¥5,900、バンテージスカート¥9,800／news

湘南・藤沢RICH
YUI

純白のドレスが自分の証
胸元の透け感が男をドキッとさせる。スリットがセクシーさを引き立て、タイトなドレスでモテ女に!ミディ丈タイトドレス¥9,800／news



飾らず魅せるのが 真のイイ女！

魅力的な隙をつくる

大胆にフロントボディが開いたデザインがポイント。セクシーなボディラインが男を魅了する！フロントカットミニドレス¥9,800／news



湘南・平塚feel

SERINA

ありのままの自分を魅せつける。

オフショルダー風のベアトップドレスは首から胸元のラインを美しく魅せる！タイトなシンプルデザインが男を引き付ける。ソフトバンテージミニドレス¥4,900／news

Sensual Style Lady♡

華やかで男を惑わす女は、必要以上に飾らない。シンプルなデザインがあなたを、より輝かせる！

二重の女神

MAASA

色気溢れるモテ女

白と黒のバイカラーがボディラインを引き締めて見せる。オフショルダーがセクシーさをアップ。バイカラーソフトバンテージミニドレス¥4,900／news



Fascination To Woman♡



なびかない強さを手に入れた

シックなドレスでクールな女になりきる！ウエストをさりげなく見せて隙を出せば男は釘付け。総レースセパレートドレス¥9,800円／news

KANAE'S NAIL



Present 19

レオパードとゴールドスタッズの相性抜群♥

グレーとクリーム色がベース✧。パーツやライン、ホイルはすべてゴールドで統一感を持たせた技ありネイルだよ♪
¥10,100 ⌚90分



専属モデル（31歳 東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵

LOVE NAIL Vol.12

＼手袋するのがもったいない!!／

年末年始のパーティで自慢したい女っぽメタリックネイル♥

クリスマスやNew Year's パーティ、はたまたいつもの女子会など、何かとお出かけが多いこの季節✧。ドレスに負けないキラリと光るネイルなら、突然のお呼ばれにも対応可能♥

PHOTO_Hiroyuki Sato **HAIR**_Anri Mitsuishi **EDIT&TEXT**_Mai Komuro



オリエンタルな雰囲気のシルバーメタルネイル

ブラックやネイビーなどシックなドレスに合わせて✧。シンプルな大理石ネイルはミラーの輝きを引き立たせる名わき役♥
¥6,000 ⌚90分



辛口ミラーネイルはポイント使いで甘めに✧

最近ブームのミラーネイルは、スモーキーピンクやパープルと合わせて甘辛ミックスに。パールでアクセントをプラス
¥6,000 ⌚90分



★スタッズを可愛く変身させる乳白ベビーカラー

肌馴染みのいい柔らかトーンのベージュやホワイト、ピンクで指を長くキレイに見せる✧。親指のベッコウ柄がアクセント♥
¥6,200 ⌚60分



大人女子にピッタリな新感覚ホイルフレンチ♥

ピンクのミラーネイルにゴールドパーツをオン 親指と薬指に仕込んだゴールドのホイルで作るフレンチがキュート✧
¥7,300 ⌚90分



夜空に輝く雪の結晶をイメージしたデザイン✧

グレーとネイビーの変形フレンチに雪の結晶風のゴールドパーツを散りばめた冬限定ネイル✧。ベースはクリアだよ
¥12,700 ⌚90分

shop data

Nail&Eyelash Salon RounGe
東京都渋谷区道玄坂2-10-12
スヤマビル7F
☎03-3463-3300
www.rounge.jp/

CARRY 渋谷店
東京都渋谷区道玄坂2-25-9
ロマーネ80-3F
☎03-5784-9115
shop-carry.com/

Jill&Lovers harajyuku
東京都渋谷区神宮前4-31-11
コスモ原宿701
☎03-3497-0202
jillandlovers.jp/

※佳那恵のネイルチップをプレゼント♥ 応募方法はP28へ。ネイルチップ用シールはご自身でご用意ください。


まだそんなカラコンしてるの？
anessa
通常価格：1,990円
在庫限り
1箱1枚入り
990円(税抜)
今だけ!!
eye to eye
http://eyetoeye.jp
送料無料
0.00 ～ −6.00まで
●BC:8.6mm●DIA:14.2mm●1ヶ月交換
姉アゲハ読者限定
500円OFF
クーポンコード：0777
※お1人様1回限りご利用頂けます。
■販売元：株式会社 buy Lab 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前6-23-7-4F TEL:03-5774-2140 ■製造元：株式会社 ネットランドジャパン
■高度管理医療機器許可番号 第4501131000012号・承認番号 22500BZX00517000号■ご購入前に眼科での検査を受診して下さい。ご使用前に添付文書を必ず読み、正しくご使用下さい。必ず定期健診を受診して下さい。

姉agehaが今、話題のあの人にラブコール❤ vol.12

姉的 power push artist❤

第58回日本レコード大賞・新人賞を受賞したiKON。
日本デビューから約1年、爆発的人気で
快進撃を続けるiKONの日本公演をレポート♪

iKON

2016.10.26
国立代々木競技場第一体育館
iKON JAPAN TOUR 追加公演
Live Report

真っ赤に染まる代々木体育館は彼らの情熱を表したかのよう

まだ夏の暑さが残る2016年10月26日、原宿からほど近い国立代々木競技場第一体育館には赤一色のライブグッズを身につけた1万3000人のiKONファン〝iKONIC〟が集っていた。この日開催されていたのは「iKON JAPAN TOUR 2016」の追加公演。6都市16公演にも及ぶ今ツアーのファイナル公演ということもあり、会場に訪れるファンも浮き足立ち、開演時刻を今か今かと楽しみにしていた。赤いペンライトが会場を埋め尽くし定刻が訪れるとiKONICたちの歓声が響き渡る。ピアノの旋律が響き渡り、スモークが焚かれたステージに7人のシルエットが浮かび上がる。9月28日にリリースされた日本オリジナル1stシングル「DUMB & DUMBER」からライブはスタートし、白いジャケットに身を包んだメンバーが姿を現せば、ボルテージは一気に最高潮に。勢いに乗って「SINOSIJAK REMIX」を披露し、コンサート会場はメンバーの作り出す空気に染まっていく。「WELCOME BACK」のメロディが流れる中「みなさん、お元気でしたかー? iKONICのみんなに会えて、またコンサートができて光栄です、今日はよろしくお願いします!」(B・I)、「みなさん、めっちゃ、すっごく会いたかったよ! もっと盛り上げていきたいと思います」(ジナン)、「みなさんこんばんは!早く会いたくて、ハートだ、ハート❤」(ユニョン)とリーダーB・Iを筆頭にそれぞれ自己紹介&挨拶。最後にBOBBYが「みなさん準備できましたか!?」と声をかければ、リズミカルなコール&レスポンスでiKONICとの交流を楽しんでいた。会場に設置されているセンターステージや花道をメンバーが縦横無尽に駆け抜ければ、黄色い歓声が追いかけていく。「MY TYPE」では曲中に余興として、BOBBYのビートボックスにのせて話題沸騰中の「PPAP」を披露するなど、遊び心も満載の演出が繰り出した。BOBBYの名前を文字って〝バービー〟と女性よばわりすると、本人も裏声でノってきてメンバーの楽しそうな雰囲気がファンにも伝わっていく。

切ないピアノのイントロからスタートするB・Iのクールなソロ曲「BE I」、クラップ音と重低音が絡み合うBOBBYの「HOLUP!」と曲調の異なるHIPHOPが続き、ここでゲストが登場し会場の空気が変わる。iKONと同じ事務所に所属するWINNERのラッパーMINO。BOBBYとのユニット〝MOBB〟として12月28日にデビューする彼らのパフォーマンスタイムがスタートし、「FULL HOUSE-KR Ver.-」「HIT ME(FEAT. KUSH)-KR Ver.-」、MINOのソロ曲「BODY」も披露。スペシャルステージに観客も大いに盛り上がった。MCでは互いに軽口を叩きながらビートボックスや即興ダンスで魅了し、MOBBの魅力を見せつけた。

胸いっぱいの感謝の気持ちを声に乗せて届ける

しっとりと聴かせる「APOLOGY」でモノ

PROFILE❤

BIGBANGが所属しているYG ENTERTAINMENTが企画した番組より輩出された7人組ボーイズグループ。2016年1月に日本デビューし、同年11月に発表されたレコード大賞で新人賞を受賞するなどめざましい活躍を見せる。http://ygex.jp/ikon/



メンバーの衣装チェンジも楽しみのひとつ。ライブ中はトップスの生着替えもあった。

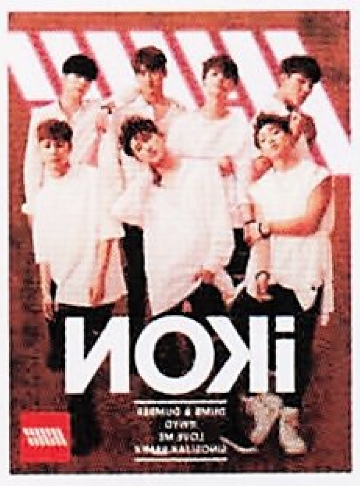


B.Iのリズミカルなラップが曲を盛り上げ、MC中にはムーンウォークやロボットダンスも披露。



グループカラーである赤が、アリーナから2階席まで会場を染め上げる様は圧巻。

INFORMATION



「DUMB & DUMBER」

満を持して日本オリジナルシングルをリリース★

デビューアルバム収録の大人気曲「DUMB & DUMBER」を始め、「#WYD」の日本語ver.「LOVE ME」「SINOSIJAK REMIX」の全4曲を収録♪ CD+DVD+スマプラミュージック&ムービー ¥2,100、CD+スマプラミュージック ¥1,300

トーン衣装に身を包んだメンバーが再びステージに揃う。ステージが上がり、夜景をバックに「I MISS YOU SO BAD」を歌い上げる。バラード曲では、ボーカル陣のキレイな高音が空気を震わせて観客の胸を打った。7人での2度目のMCではジュネが昨日作ったという「原宿新宿」という歌を披露。「散歩、散歩、昨日は散歩をしましたよ〜♪」というなんともユニークな歌詞の即興曲で、ジナンが便乗して盛り上げる。そしてBOBBYはステージの隅で座りながらその光景を眺めていて、ドンヒョクに「家じゃないよ」と突っ込まれると「僕はステージの上が部屋みたいなものだから」と開き直っていた。客席からも楽しそうな笑い声が聞こえ、曲中とのギャップのある姿にどんどん惹き込まれていく。ポップで軽快なメロディを奏でる「#WYD」「TODAY」と続けば、幕間のムービーでは日本でオフの日を満喫するメンバーの様子を映し、ボーリングをして楽しむ素の彼らを観ることができた。ロックアレンジされた「RHYTHM TA REMIX(Rock Ver.)」、「JUST ANOTHER BOY」でクライマックスに向けて再び熱気を上げていくと、最後のMCでメンバーが思い思いに感謝を述べる中、BOBBYはマイクを使うことなく「今日は来てくれてありがとう!」と声を張り上げて生の声をiKONICに届けた。花道を使ってメンバーが四方に散り「CLIMAX」、センターステージに集結して「M.U.P」でライブ本編は終了した。

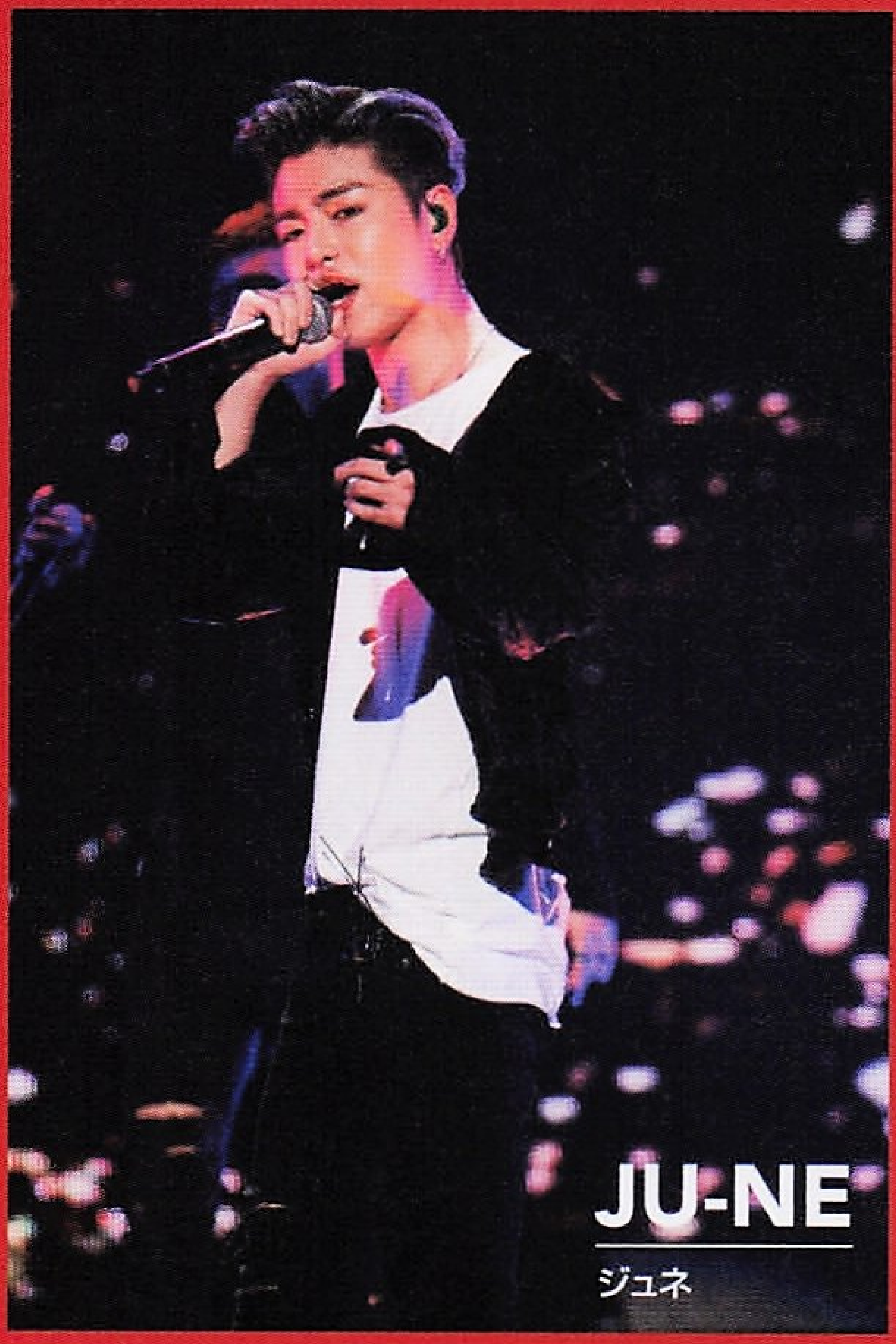
「待たせたけれどそばにいるよ だからBaby don't worry」

「LONG TIME NO SEE」の歌詞の一部を歌うのが、iKONIC流アンコールのかけ声。その歌声に導かれるように再登場したメンバーは、アンコールらしく再び「SINOSIJAK REMIX」、「DUMB & DUMBER」といったアッパーチューンで盛り上げていく。花道を歩き回り、それぞれ持ってきた赤いバックパックからツアーグッズのタオルやヘアバンドを客席へと投げ込む。締めくくりにと「WAIT FOR ME」を披露するも、「もっとしたい〜!」というジュネの言葉にiKONICからもアンコールを求める声があがる。すると、予定になかったダブルアンコールとして「RHYTHM TA REMIX(Rock Ver.)」のイントロが流れはじめ、メンバーも観客もお祭り状態で心行くまで最後の曲を楽しんでいた。アリーナに設置された花道の隅から隅まで、会場のすべての観客に全力のパフォーマンスを届けた7人。また必ず会えると1万3000人のiKONICと約束を交わし、約2時間半にも及ぶ熱いライブは終幕した。

早くも2017年に次のツアーが決定しており、2月10日の大阪城ホールを皮切りに、3会場9公演を行う予定になっている。日本デビューからわずか1年で急成長し、多くのファンを虜にしているiKON。彼らの快進撃はまだまだ止まりそうにない!!



「長男だけどジナンです」でおなじみ。MCでは仕切り役としても活躍していた。



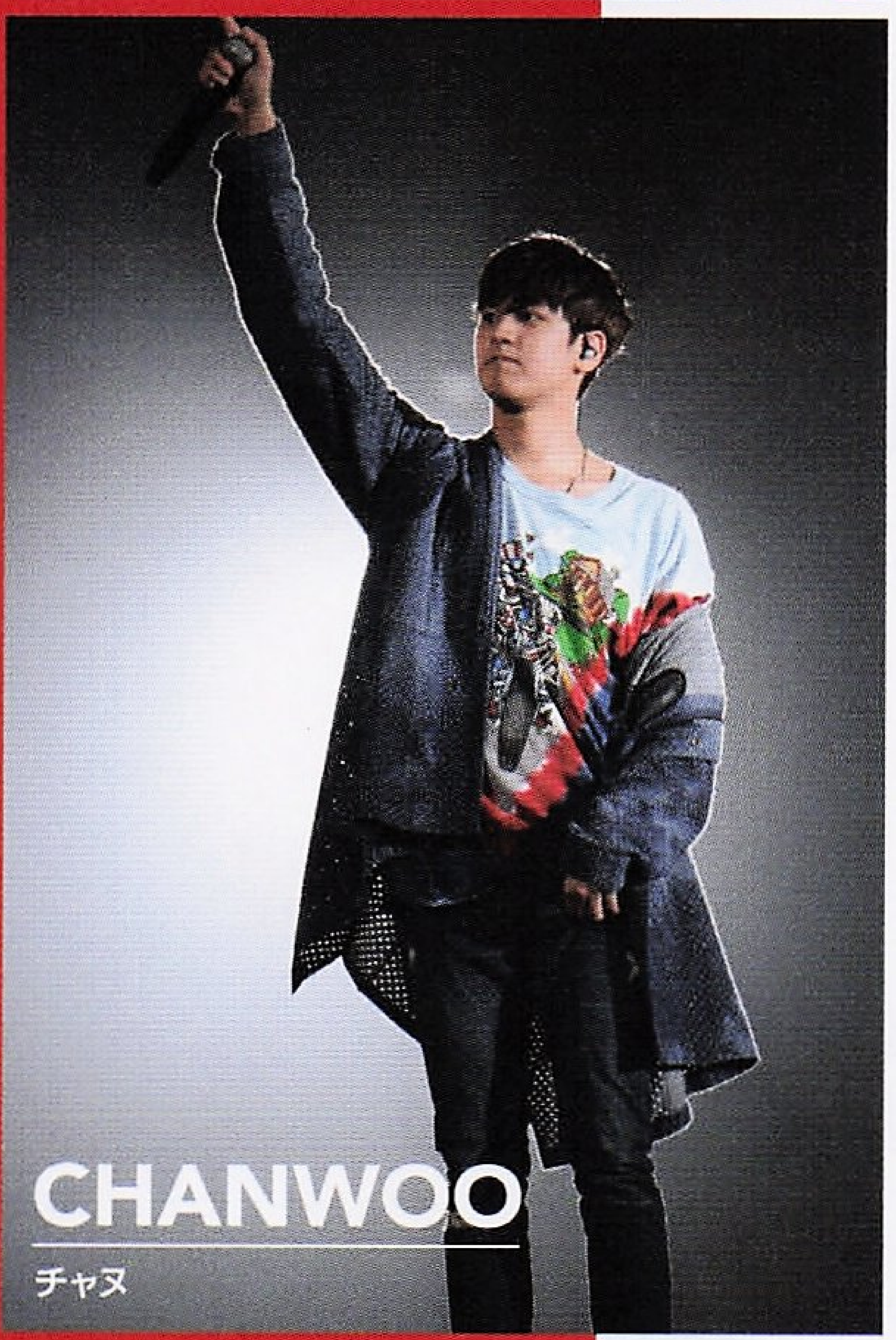
ジュネのよく響く低音は曲に深みを出す。即興曲を作ってみたりユーモラスな一面も。



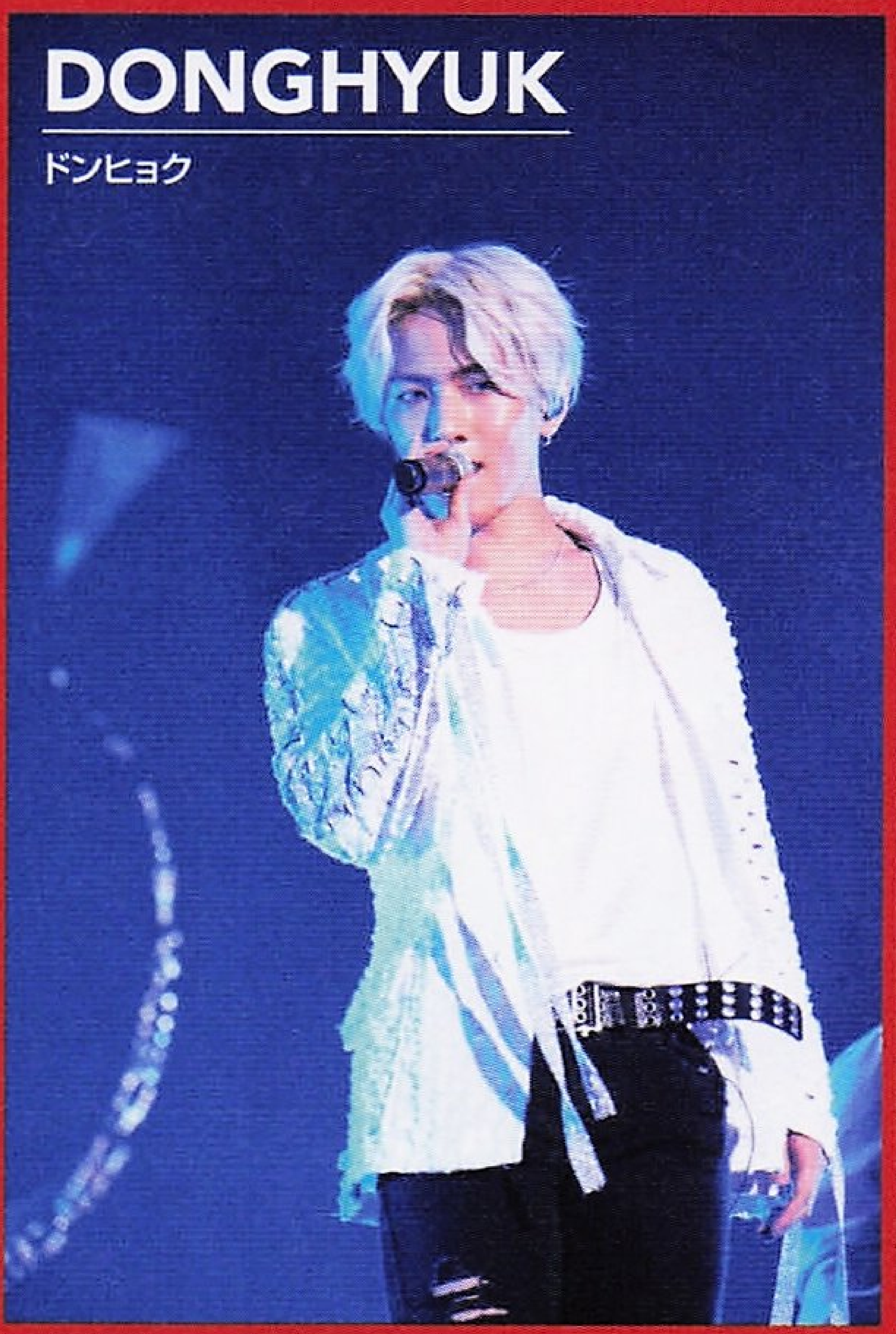
BOBBYのラップとダイナミックなパフォーマンスは見た者を釘づけにする。



伸びやかな声のユニョン。よく似ているチャヌと2人、双子キャラで愛嬌たっぷり。



無茶ぶりにも面白い回答をきっちり返し、お笑いの才能の高さを見せつけたチャヌ。



クールでセクシーな即興ダンスを見せ、指ハートでiKONICを悩殺したドンヒョク。

SET LIST

01 DUMB & DUMBER
02 SINOSIJAK REMIX
03 WHAT'S WRONG?
04 WELCOME BACK
05 MY TYPE
06 BE I / B.I
07 HOLUP! / BOBBY
08 FULL HOUSE -KR Ver.- / MOBB
09 HIT ME(FEAT. KUSH)–KR Ver.– / MOBB
10 BODY –KR Ver.– / MINO(from WINNER)
11 APOLOGY
12 I MISS YOU SO BAD
13 JUST GO
14 AIRPLANE
15 #WYD
16 TODAY
17 LOVE ME
18 RHYTHM TA REMIX(Rock Ver.)
19 JUST ANOTHER BOY
20 CLIMAX
21 M.U.P

ENCORE 1

22 SINOSIJAK REMIX
23 DUMB & DUMBER
24 WAIT FOR ME

ENCORE 2

25 RHYTHM TA REMIX(Rock Ver.)

最新 若いコとの会話にも困らない
Entame エンタメ Vol.14
虎の巻

年末年始に何をするか迷ってる人必見☺ イベントに出かけるもよし、映画館にこもるもよし、寒い冬も思う存分満喫しよう♥

EVENT SABISHINBO NIGHT



女性はなんと入場無料★ パリピはイブにageHa集合！

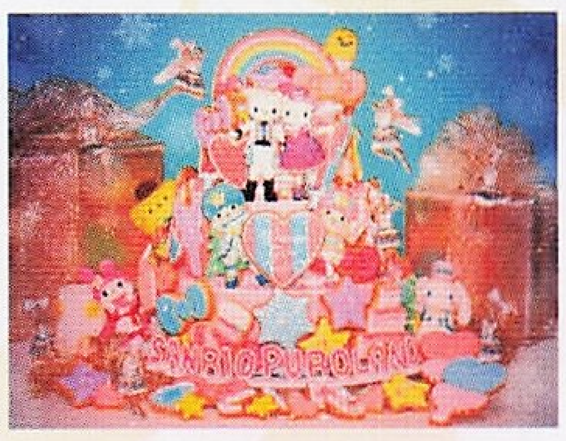
新木場ageHa史上最大の動員記録を持つクリスマス・パーティ、シングルのための日本最大級の【SABISHINBO NIGHT】がsagami originalのバックアップのもと2016年も12/24の22時から開催されるよ☺ 豪華アーティストやDJ、ダンサーが集合し4フロアでパーティを展開✧ ゲストに卍LINE（窪塚洋介）も登場予定♪ 女性は無条件で入場無料だから、フリーのコは友だちを誘って遊びに行くしかないね★ 優先入場できる男性専用の前売チケット（¥6,000）も好評発売中だよ✧

sagami original Presents SABISHINBO NIGHT 2016



EVENT ピューロ ウィンターギフト

©2016 SANRIO CO., LTD.



巨大ぬいぐるみツリーも展示中

ピューロランドでは2017年1/31まで【ピューロウィンターギフト】開催中★ キャラクターたちからの「ギフト」がいっぱいのイベント♥ 限定フードやショー、イルミネーションが楽しめるクリスマスイベント【HAPPY GIFT CHRISTMAS】も2016年12/25までWで楽しめるよ☺

EVENT デジタリアル イルミネーション

「デジタリアル イルミネーション」：©SEGA



デジタルがコンセプトのイルミ✧

東京ジョイポリスでは2017年2/14までデジタルとリアルを融合させたイルミネーションを展開♪ この時期だけのクリスマス限定の景品や冬限定アイスも楽しめるよ☺ 室内テーマパークだから暖かくて子連れのママでも安心♥ お得な前売り券も発売中♪ ※写真はイメージです。

MOVIE ぼくは明日、昨日のきみとデートする

©2016「ぼくは明日、昨日のきみとデートする」製作委員会



ミリオンセラー恋愛小説が映画化★

京都の美大生で20歳の南山高寿は、通学電車で出会った福寿愛美に一目惚れ。高寿は意を決して声をかけるも、また会う約束をしようとしたところで、彼女は突然泣き出してしまう。その理由は…。●監督／三木孝浩 ●出演／福士蒼汰、小松菜奈ほか ●12/17全国東宝系にて公開

MOVIE 僕らのごはんは明日で待ってる

©2017「僕らのごはんは明日で待ってる」製作委員会



米袋ジャンプで始まるラブストーリー♥

正反対の性格の亮太と小春が織り成す7年越しの青春ラブストーリー✧ 大学生の亮太は高校からの恋人だった小春に理由もわからぬまま振られてしまう。社会人になって亮太は小春の隠していた真実を知り…。●監督／市井昌秀 ●出演／中島裕翔、新木優子ほか ●1/7全国ロードショー

MUSIC EXO



完全日本オリジナル曲3曲豪華収録✧

EXO旋風が止まらない日本での第2弾シングル「Coming Over」★ アップテンポなFUNKサウンドが全開なタイトルソングほか、収録される全3曲はどれも中毒性のあるEXOらしさ満点のアッパートラック✧ ●CD+DVD¥1,800 CD¥1,500（ともに税抜）●12/7発売 ●avex trax

MUSIC BTOB



日本初のフルアルバムいよいよ発売!!

タイトルの「24/7（TWENTY FOUR/SEVEN）」は24時間7日＝「毎日、いつも」を表し、ダンスナンバーからバラードまで入った毎日聴きたい至極のアルバム☺ ●初回限定盤A,B（CD+DVD）¥3,611 通常盤Type-A,B（CD）¥2,407（ともに税抜）●12/7発売 ●キッスエンターテイメント

MUSIC SMAP

25年の歴史が詰まったラストベストアルバム☺



デビュー25周年・ファン投票による上位50曲を収録したCD3枚組のベストアルバム「SMAP 25 YEARS」！ 国民1人1枚持ちたい伝説のアルバムになること間違いなし♥ 売り切れ前にゲット必須✧ ●（初回仕様/通常仕様）¥3,900（税抜）●12/21発売 ●ビクターエンタテインメント

MUSIC E-girls

とどまる事を知らない大人気E-girlsの新曲登場★



通算18枚目のシングル「Go! Go! Let's Go!」★ 「次のステージへ向かうため、ただひたむきに前へ突き進んでいく」という強い信念が込められた曲だよ♥ HIPHOP＆ROCKの力強いトラックとユニゾンボーカルにも注目！ ●CD+DVD¥1,800 CD¥1,000（ともに税抜）●発売中 ●rhythm zone

広瀬アリス

今回のゲストは、人気アーティスト・Acid Black Cherryのコンセプトアルバムを映画化した『L－エル－』で、運命に翻弄されながら、愛を探し求めて生きるヒロイン・エルを演じた広瀬アリスさん。この連載に女優をお迎えするのはこれが初めて！ご本人も挑戦だったと語るエル役の演技で心がけたことや、作品への思いについて聞いてみたよ♪

TEXT_Yumiko Mori

公開中

映画『L－エル－』



Hirose Alice Profile

2008年に女優として活動を開始。数々のテレビドラマ、映画でヒロインを務める。今後は、映画『新宿スワンⅡ』『巫女っちゃけん。』『氷菓』が2017年公開予定。1月には『世界』で初舞台を踏むなど活動の幅を広げている。

ジェットコースターみたいにアップダウンが激しい役です

――日本初、音楽アルバムからの実写映画化『L－エル－』。原作は、Acid Black Cherryさんのコンセプトアルバムですが、エル役をオファーされた時のお気持ちは？

アルバムを実写化するのはとても斬新だなと思いました。自分にとっても挑戦になりますし、撮影をすごく楽しみにしていました。兄がAcid Black Cherryさんのファンで、出演が決まったことを最初に報告したんです。意外にクールなリアクションだったんですが、母には「本当⁉」って何度も聞いていたみたいで。普段は全然妹の仕事に興味を示さない兄ですが、この映画は絶対観に行くって言ってくれたらしく、嬉しかったです。

――エルの若いころから老年期まで、愛を探し求めて生きた波乱万丈の人生をどのような気持ちで演じましたか？

彼女に対して愛情を持って演じていました。エルは純粋すぎて優しすぎるから、出会った男性たちがそれに甘んじて、彼女もどんどん悪い方向に落ちていってしまう…。まるでジェットコースターのように気持ちの上下動が激しい役で、一作品で何人もの女性を演じた気分です。演じるにあたっては、コンセプトストーリーブックを何度も読み、Acid Black Cherryさんの楽曲を何度も聴き、衣装合わせをして、徐々にエル像を掴んでいきました。衣装には海外のヴィンテージの服も使っていてかなりこだわりがあるので、そちらも物語と合わせて楽しんでもらえると思います。

大切な人のことを思い浮かべながら観てもらえたら嬉しい

――キャバレーのダンスシーンもありましたね。

Acid Black Cherryさんの楽曲「黒猫～Adult Black Cat～」に合わせて踊っています。だんだんエルがトップに上り詰めていく様子がこのダンスシーンで表現されるので、堂々とした表情でいるよう意識しました。広瀬アリスとしては、踊りに必死だったんですけど（笑）。

――そのほかグリーンバックの撮影や、特殊メイクでの演技など、さまざまなチャレンジがあったと思いますが、振り返っていかがですか？

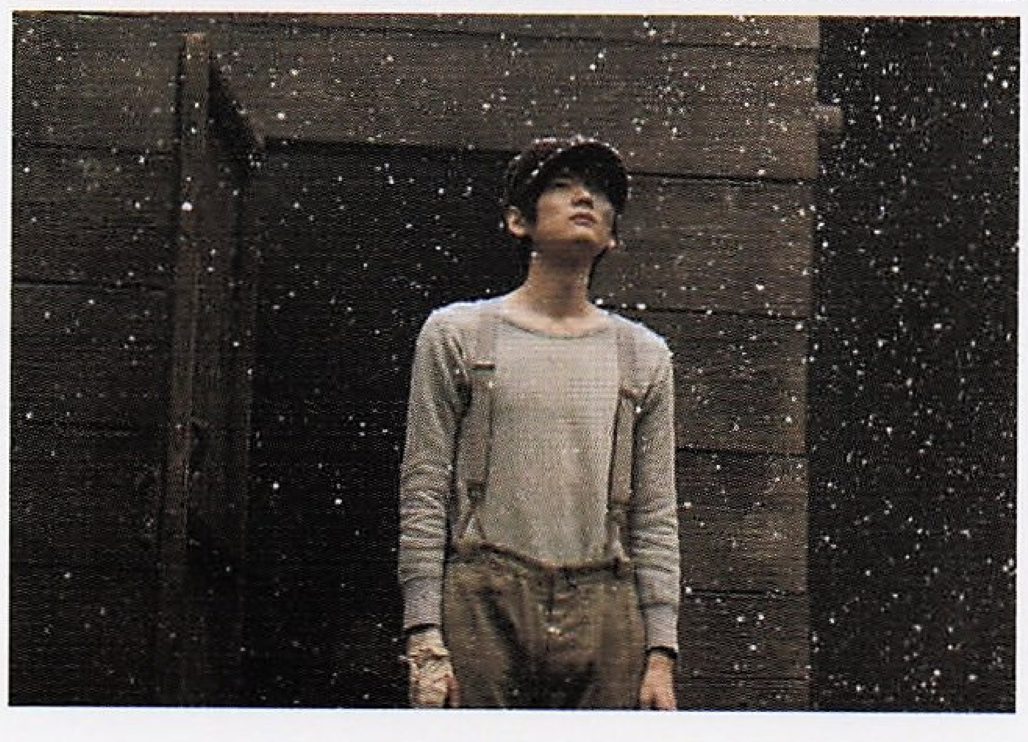
自分にできることはやりきりましたし、この作品に関わるすべてが自分の財産になりました。芝居をしていて、エルになれたと思う瞬間が何度もあって、女優としてこの感覚を増やしていきたいと感じました。作品を通して描かれているのは、幼馴染・オヴェスとの純愛や、家族愛、そして友人との愛など、いろんな形の愛です。大切な人のことを思い浮かべていただけたらと思いますし、実は強い内面を持っているエルが、遠回りをしながらも成長していく姿を見ていただけたら嬉しいです。

Movie Information

ある一人の女性が生きた波乱の人生を描く。

“色のない街”で生まれたエル（広瀬アリス）。突然の事故で両親を失い、叔父と叔母に引き取られることに。寂しいときに行く丘の上には、いつも幼馴染のオヴェス（古川雄輝）がいた。だが、大人になったエルは、あることをきっかけに、突然故郷を去り…。コンセプトアルバム『L－エル－』の独創的な世界観を最新VFX技術を駆使して映像化。ファンタジックな映像とAcid Black Cherryの音楽、そして俳優陣の好演で生まれた日本初、音楽アルバムの実写化作品。





グレープ味のおいしい酵素ドリンク

酸味がなくて飲みやすい♪

64種類のミネラル野草酵素配合
高級食材「ツバメの巣」配合
話題の新成分「白金ナノコロイド」
持ち運び便利なスティックタイプ

酵素不足を解消して
綺麗にヤセよう!



ダイエット効果 × 複合的な美容効果

クレンジング酵素って?

1. キレイに痩せられます

食事をクレンジング酵素０で置き換えると効率的にカロリー制限できます。満腹感が得られながら酵素不足を解消できるので、綺麗にヤセることができます。

2. 魅力的な美しさに導きます

高級食材として海外ではパーフェクトフードと呼ばれるツバメの巣は、美容業界で注目されています。美容効果を生む成分でローヤルゼリーの約200倍の効果があります。

3. 栄養不足を解消できます

64種類の酵素以外にも100種類の栄養を含むクコの実や美味しく栄養が摂れるマキベリーなどを配合しています。野菜嫌いな方でも、ぶどう種子ポリフェノールが酵素の酸味を抑えてくれます。
グレープ味でほんのり甘いジュースのようにお召し上がれます。

リピーター続出中!おすすめのアレンジレシピをご紹介!

クレンジング酵素０(2包) × グリーンスムージー



レモン 1/2 個
りんご 1/2 個
バナナ 1/2 個
水 100CC
スムージー粉
グラスに 1/3

クレンジング酵素０(2包) × 炭酸水やヨーグルト



炭酸水
100CC



ヨーグルト
120g

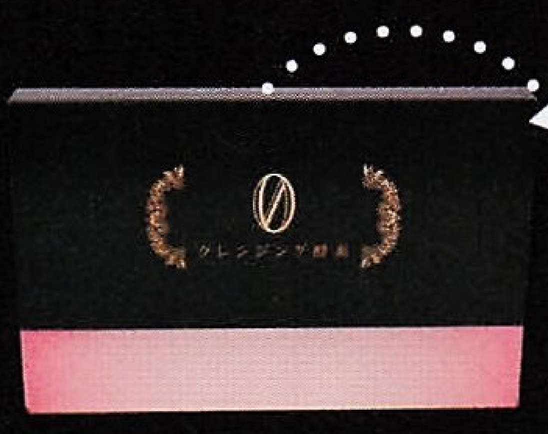


今すぐWEBでチェック!!

クレンジング酵素０ 検索

クレンジング酵素０　初回限定お得な 100 円コース

通常価格7,800円が今なら
(税込) ¥100



http://girls-cosme.jp/1611

※ご継続は、4 回のお受け取りがお約束となります。
※4 回お受け取りで、合計 16,236 円(税込)+送料のお支払いになります。

CUTE ME サプリ+ダイエットサポート DVD 付き定期コース

期間限定 初回特別価格
(税抜) ¥300



http://girls-cosme.jp/rnz1606

※ご継続は、4 回のお受け取りがお約束となります。
※4 回お受け取りで、合計 16,654 円(税込)のお支払いになります。

社名：株式会社クワンジャパン　住所：東京都品川区西五反田 1-18-9 五反田 NT ビル 8F　TEL：050-3171-7688　受付時間 & 曜日：11：00 -18：00 土日祝を除く

姉agehaはiPhone、iPad、Android端末でも読めます!!

定期購読すると紙よりおトク!!

6冊	3冊	1冊
(12カ月)	(6カ月)	(2カ月)
4,000円	2,000円	720円

1冊667円!!



iOS版
ご購入&試し読みは
コチラから!

※このアプリはiOS7.1以降のiPhone、iPad、iPod touchに対応しています。

Android版も!!

♥コースは2種類!

6冊	3冊
(12カ月)	(6カ月)
4,000円	2,000円

コチラも紙よりおトク!!

♥ダウンロード方法

①Google Playで「姉ageha」を検索。無料アプリをダウンロードします。
②3冊または6冊、どちらかの販売コースを選んで購入手続きをします。
③雑誌の中身をダウンロードして完了。好きなページを読めます♥

♥対応端末

Xperia A SO-04E（Android OS 4.1）、Galaxy S3 SC-06D（Android OS 4.2）、Nexus7（Android OS 4.3）、Xperia Z1 SO-01F（Android OS 4.4）、Nexus9（Android OS 5.0）、Xperia Z2 Tablet SGP512（Android OS 5.1）



拡大して読めるので細かいところも大丈夫♥

小さい画面で読みづらそう…と思うかもしれませんが、そこは心配ありません！ ズームすれば細かいところもくっきりはっきり見えるので、メイクプロセスのニュアンス、アイテムなどもしっかり確認できます♪

※紙の雑誌と一部、内容が違う場合がございます。また、一部ご応募いただけない懸賞や入手いただけない付録がある場合がございます。あらかじめご確認の上、ご購入ください。定期購読は自動更新となっています。

1年間の定期購読をご購入いただくと今ならシャンパンパック「オクシェル」サンプル(2本セット)を全員にプレゼント!!



<お申込み方法>
iTunes StoreまたはGoogle Playにて姉ageha電子版をご購入いただき、姉ageha編集部より送られてくるプッシュ通知に記載のある「購読プレゼント応募フォーム」宛にお名前、住所、電話番号をメールで送ってください。その際、6冊（12カ月）購入のレシート画像またはスクショを一緒に添付してください。頂いた住所宛にプレゼントを送付いたします。**締切／2017年3月31日(金)購入分まで**

※プッシュ通知を必ずONにしてください。購入履歴の確認に1カ月程度要します。その後の配送となります。

♥iOS版購入方法♥

基本的なダウンロードの仕方は、他のゲームなどのアプリと一緒でApp Storeから行います♪ 無料で目次が確認できて試し読みもできるので、ぜひアクセスしてみてください♥

1 App Storeで「姉ageha」をダウンロード♥



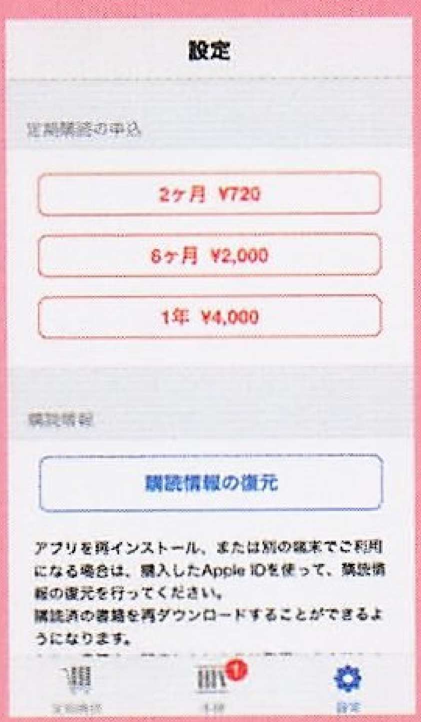
左上のQRコードにアクセスするか、App Storeで「姉ageha」を検索。一度、アプリをダウンロード!(この時点でお金はかかりません)

2 中身を確認したい方は「試し読み」へ!



「定期購読」か「試し読み」かを選べるので、どちらかを選択します♪ 「試し読み」では一部コンテンツを無料で見られます♥

3 コースを選んで購入手続きをします♪



1冊か、定期の3冊・6冊コースがあるので、どれにするか選んで購入手続きをします。まとめ買いするとおトクになっています♡

4 雑誌の中身をダウンロードします★



購入手続きが済むと、全部がダウンロードできるように。データが少し重いので、Wi-Fi環境でダウンロードするのがベター！

5 好きなページを読めるように!!



ダウンロードが済むと、いつでもどこでも好きなページが読める♥ 目次からページに飛んだり、しおり機能もあって便利です★


Ray × BIKYAKU&CO コラボダイエットサンダル
Ray 特別編集
はくだけでまっすぐモデル美脚になる！
足の疲れとむくみにお悩みの方に
O脚＆X脚にお悩みの方に
白のサンダル
湧泉のツボ
デトックスライン
尿管のツボ
膀胱のツボ
紺のサンダル
アーチクッションで脚を正しい位置に
Oガードでさらに内側加重に
家事をしながら
デスクワーク中に
ちょっとしたお出かけやお散歩に
付録監修：斉藤美恵子
デトックスラインが3つのツボを刺激！
2箇所のインソールが脚を正しい位置に
はくだけで足の疲れとむくみにサヨナラ
まっすぐモデル美脚になる！
BIKYAKU&COサンダル
足のサイズ：
22.5cm～24.5cm
価格：本体1,890円＋税
978-4-07-419213-7
はくだけでO脚&X脚にサヨナラ
まっすぐモデル美脚になる！
BIKYAKU&COサンダル
足のサイズ：
22.5cm～24.5cm
価格：本体1,890円＋税
978-4-07-419220-5
2016年、主婦の友社は創業100周年。
主婦の友社
■主婦の友社コールセンター 0120-916-892（書店様専用 ☎049-259-1122）
http://www.shufunotomo.co.jp
★書名コード（ISBN）を付記しました。ご注文などにご利用ください。

姉ageha お姉さんアゲハ

応募方法
必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。(コピー可)
〒156–0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」
編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

24歳以上限定です★(上は年齢制限なし)

読者モデル大募集中♥

全身のPHOTO
プリクラ不可

顔のPHOTO
プリクラ不可

ここ3ヵ月以内のはっきり写っている写真でお願いします

名前　　　　　　　　　　(　　歳)　電話番号

住所　　　　　　　　　　職業(職種を詳しく)

生年月日　　年　　月　　日　メールアドレス　　　　趣味・特技

整形モニター　OK・NG　メスを使う施術　OK・NG　注射などのプチ整形　OK・NG

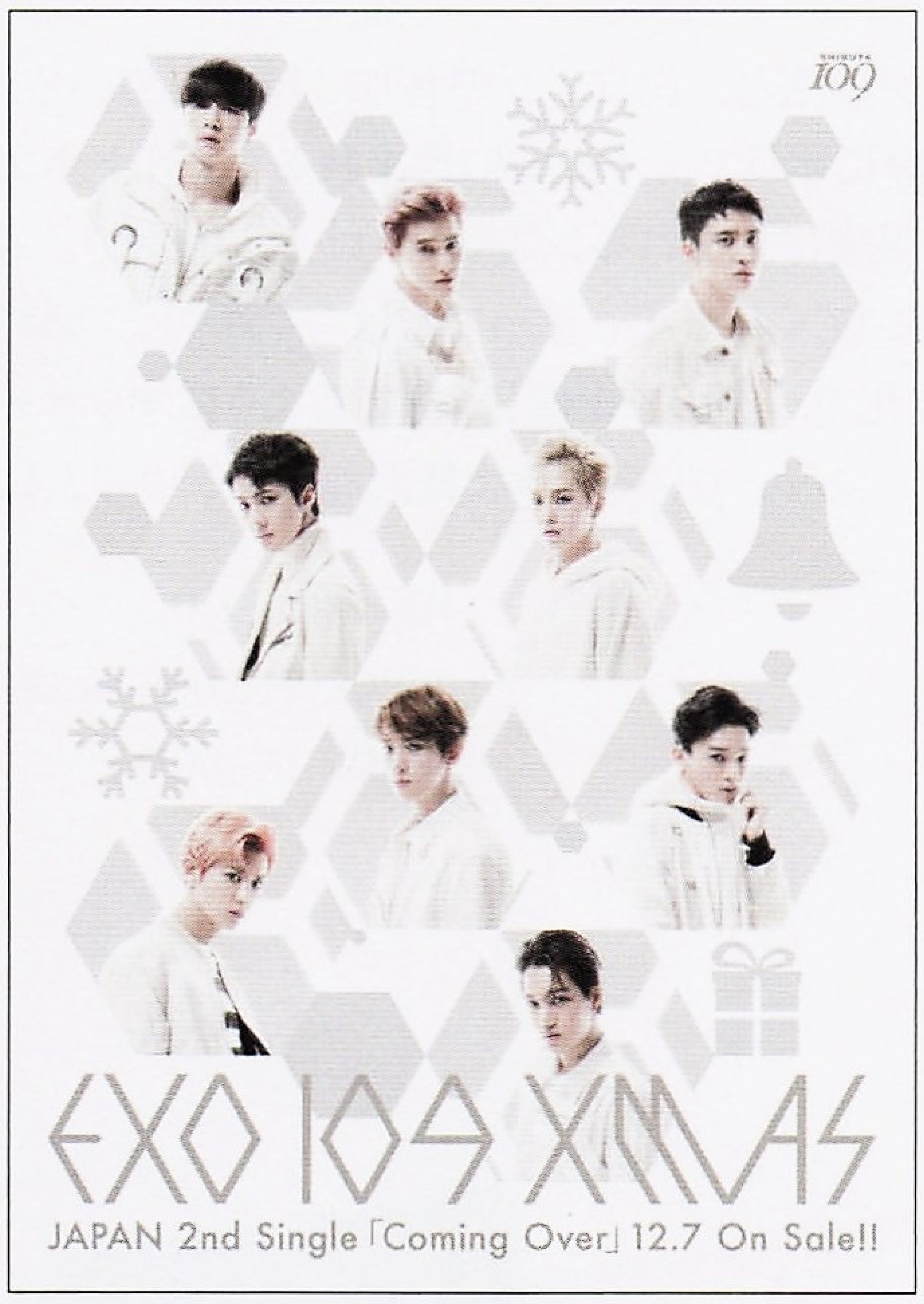
自己PR

旬なニュースやトピックをもれなくキャッチ★

INFORMATION

クリスマスにお正月とイベント目白押しの冬★ 限定のギフトや美容アイテム、美容法をご紹介♪ 今すぐ手に入れてピカピカの自分を手に入れよう✧

02 SHIBUYA109×「EXO」×クリスマスがコラボ✧ 限定のオリジナルアイテムも今だけ登場中！



SHIBUYA109では2016年12/25まで「EXO 109 XMAS」として「EXO」をイメージモデルにクリスマスキャンペーンを開催★ 「EXO」のオリジナルグッズを扱うポップアップショップやオリジナルフレーム撮影ができるプリ機、オリジナルショッパー配布などイベント目白押し♪ 2017年1/2～1/8は「7 DAYS BARGAIN」、1/9～1/31には「FINAL BARGAIN」と冬のバーゲンも決まっているから、年末年始はマルキューから目が離せない!!

問SHIBUYA109
☎03-3477-5111

01



DaTuRaらしいビジュー付きのかわいいボトルが目印★

DaTuRaからクリスマスに向けて内容量30ml・7,900円のフレグランスが発売♡ ビジュー付きボトルは、オリジナルデザインで中身を入れ替えられるし、飾ってもかわいい✧ 詳しい発売日はDaTuRaのSNSをチェックしてね♪

問DaTuRa 渋谷109店
☎03-3477-5059

05 コーデのポイントに「リコルド」のビッグパールアクセはいかが？





ニコちゃんのデコレーション付きビッグパールリングはパールサイズ40mmでインパクト大！ 他にもユニセックスのニットトレーナーやファーバッグなどもあるから一度サイトをのぞいてみて♪

問RicoRudo（リコルド）
☎090-5402-7624 HP：http://ricorudo.shop-pro.jp/

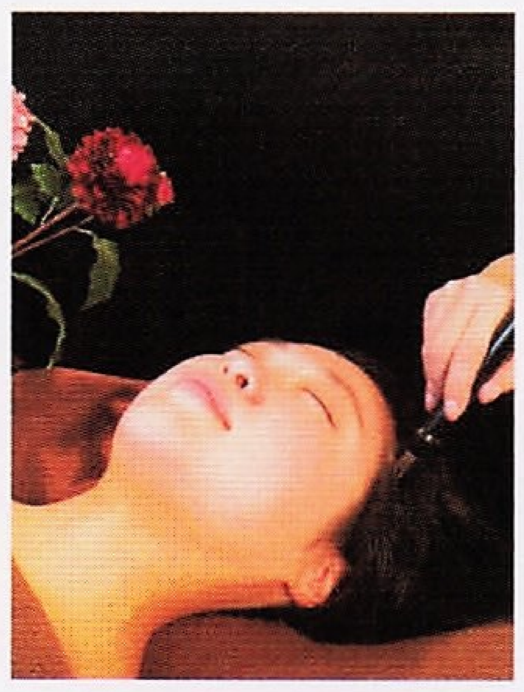
04 計算ずくの恋愛戦略で狙った獲物を逃さない!!



今までの恋愛セオリーは全部勘違い!? この度結婚し、プロポーズされ率100%の下田美咲さんがセキララに語る、絶対に「彼」を落とせる昼と夜の新テクニック✧ 「新型ぶりっ子」になればすべてが手に入る♪ チュートリアルの徳井さんも推薦♡ 1,300円で発売中♡

問株式会社KADOKAWA アスキー・メディアワークス
HP:http://asciimw.jp/ 購入はコチラ http://amwbooks.asciimw.jp/978-4-04-892449-8/

03 新橋に12/8オープンするヘッドマッサージサロン「ヘイレンヘッド」



Heilen head

短時間で頭、首、肩をリフレッシュ♪ マッサージで老廃物を流してくれる♥ 速乾性のあるオリジナルジェルでヘッドスパをするから髪の毛を乾かす時間も短く忙しいOLさんにもピッタリ★

問ヘイレンヘッド 住東京都港区新橋1-11-2 鈴木ビル5F
☎03-6264-6482 HP：http://heilen-head.com/

08 LUSHでクリスマス限定ギフト45種類発売中★



手軽に贈れる「リトル スノーフェアリー」1,690円から限定商品37種類全部が詰まったビッグギフト「ワウ」29,100円まで用途に合わせて選べるよ♪ 誰にあげても喜ばれること間違いなし♡

問ラッシュジャパン
☎0120-125-204 HP：http://www.lush.co.jp

07 「すらっと美脚Fit+ 着圧ソックスシリーズ」で美脚ゲット★



女医監修のもと作られた着圧ソックスが全国のスギ薬局で発売中♪ 寝る時にも履ける圧が弱めの1,980円のものと、外で履く用の細く見せることにこだわった1,680円の2タイプ×各2サイズ展開✧

問アイビーカンパニー
☎03-3274-7280 HP：http://fit-p.net/

06 渋谷のレストランa（アー）でイタリアンをリーズナブルに♪





有名レストランにいた宮川健一シェフが表参道で独立後、移転してオープンしたお店✧ 名店の味がリーズナブルに味わえると評判♪ （ランチコース3,000円～、ディナーコース5,000円～）

問a（アー） 住東京都渋谷区宇田川町13-16 コクサイビルA館2F
☎03-5459-1158 HP：http://www.a-ristorante.com/

炭酸パックとも違う!! とっておきの前日の、とっておきのお手入れに♥

O/CSHELL

オクシェル

まるでスパークリングワインの泡と、白ワインの香りに包まれているような使用感のパック♥　実際にポリフェノールの含まれるシャルドネエキスを使用、さらにぶどうの果皮に含まれるレスベラトロール配合で、ふっくらとみずみずしい肌に導いてくれます。塗ってしばらく置くと、いつの間にかクリーミーな泡に変化!!　そのまま優しくなでるようにマッサージすれば、リゾートエステでくつろいでいるような贅沢な肌ケアタイムに✧

4g×20包入り
PRICE：15,000yen（税別）
MADE IN JAPAN



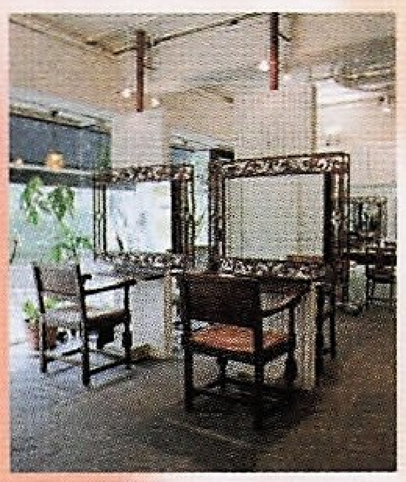


おうちでリゾート気分を味わえる
癒しで贅沢なリラックスタイム♡

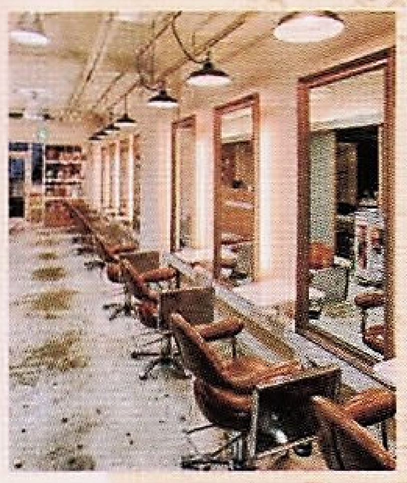
【お取扱い店】



unsarto
☎ 03-6427-6523
住所／東京都港区南青山 6-3-2 QCcube 南青山 63-2F
営業時間／平日 11:00～21:00、木 13:00～23:00、土、水10:00～20:00、日祝 10:00～18:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日



Nepenji Ebisu
☎ 03-3793-2357
住所／東京都渋谷区恵比寿南 2-6-14 サウスコート恵比寿 1F
営業時間／ 11:00 ～ 21:00、水・日曜 10:00 ～ 20:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日



unsarto poi（池尻店）
☎ 03-3421-3202
住所／東京都世田谷区池尻 3-1-3 B1
営業時間／ 11:00 ～ 21:00、木曜 13:00 ～ 23:00、水・日曜 10:00 ～ 20:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日

株式会社アンプリー　東京都中央区銀座 4-8-12　☎ 03-3567-8666　http://www.o-cshell.jp
安浦利有限公司　103-52 台北市大同區南京西路41 號7F-2　☎ (02)2558-2269　E-Mail:amply.tw@msa.hinet.net

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)
HAIR&MAKE_Satoko Nishida(infinite)
MODEL_Saki Kagami



アラサーお姉さん世代の
コンプレックス解消BOOK❤
対象年齢25歳以上!!
姉ageha特別編集
主婦の友ヒットシリーズ
定価680円
発売中!!
見た目と心の老化が止まる本できました❤
若かったあの頃よりも、色気のあるメリハリBODYに!
重力に負けない!!
BBA(ババア)ヤセを防いで理想のBODYを手に入れる!
人生変えるアラサー流Diet!!
「私以外、私じゃない」から自分と向き合って、戦ったあの日々。
"コンプレックス解消=(イコール)自己プロデュース力"
ママになったって、キレイでいたい気持ちと努力の姿勢は変わらない!
姉mamaの産後ビューティ集中講座❤
食事に気をつけた! 運動も頑張った! それでも取れなかった脂肪にはプロの手を借りよう!
お姉さん世代の駆け込みBODYメンテ❤
年齢不詳と評判のお姉さんたちの間で「使い続けたら肌が変わった!」と評判のリピ買いアイテムを総ざらい♪
神コスメランキング美肌編❤
美人がこっそりやってるヒミツの美容テクを大暴露❤
○○しながら美容術44❤
いつか産みたいお姉さん必見! 妊娠してからじゃなく、妊娠を考えている今がそのとき! 今やろう❤
産める体づくりの始め方❤
ムダ毛、汗、デリケートゾーンの黒ずみ、ニオイetc…大きな声じゃ言えない悩みの解消に役立つといわれる秘密の美容法を集めてみました!
男子禁制
美容㊙報告会議
お近くの書店&コンビニでお買い求めください❤
発行／メディアス株式会社 発売／株式会社主婦の友社
㈲メディアス株式会社 ☎03-6265-8581

肌の奥までうるおいで満たす赤の化粧水でエイジングケア、始めませんか?

新感覚のエイジングケア化粧水
イクスピュア フラレンシアローションで
透明感あふれるうる肌に



イクスピュア フラレンシアローションとは?

注目の美肌成分フラーレンと進化型ビタミンC誘導体を配合した化粧水。ヒアルロン酸と9種の植物エキスが乾燥しがちな肌もしっかり保湿。輝きを放つようなツヤが透明感も引き出してくれます。

しっとりツヤめくうる肌で
恋も女の人生も
もうひと花、咲かせましょ!

使い方

1〜2プッシュを手のひらにのばし、やさしく肌を押さえるようになじませるのがコツ。やさしくパッティングするうちにうるおいが浸透。キメが整って乾燥による小ジワや毛穴の目立ちを抑えてくれます。

イクスピュア フラレンシアローション
60ml ¥6,500(税別)

お問い合わせ

株式会社アンプリー 東京都中央区銀座 4-8-12 ☎ 03-3567-8666

PHOTO_Nobuyuki Sasaki





VITALIZE CLEANSING WASH
RAWBE
PRECIOUS EXCLUSIVE COSMETICS
The special
洗うたび感じる。
溢れるほどの美肌力。
高濃度美容液クレンジング洗顔
ビタライズクレンジングウォッシュ
内容量:140g
http://www.rawbe.jp/ お問い合わせ TEL 0120-309-132



@cosmeクチコミランキング
その他クレンジング部門
第1位
RAWBE
VITALIZE CLEANSING WASH
@cosme
集計期間:2015年10月1日～
2015年12月31日(3ヶ月)
RAWBE
使うたび感じる。
生まれたての赤ちゃん肌。
BRILLIANCE ESSENCE
IMPREGNATE LOTION
RAWBE
PRECIOUS EXCLUSIVE COSMETICS
贅沢過ぎるほどの
美のオーラを纏う。
高濃度美容クリーム
ハイコンセントレーションクリーム
内容量:30g
透き通るほどの美力が
上質な輝きを放つ。
高濃度高機能美容液
ブリリアンスエッセンス
内容量:30ml
眩しいほどに輝く。
溢れる程に潤う。
高浸透型高機能化粧液
インプレグネイトローション
内容量:100ml
すべての「美力」を
浸透させるために。
高浸透型導入美容液
リポソームブースターエッセンス
内容量:30ml



まとっているものは、彩り。
この瞳で違う私が、現れる。
1Day Color Contact Lens
ラヴェール
loveil®
KODA KUMI
Design produce
Caramel glow
キャラメル グロー
http://loveil.jp/
販売名 ラヴェール プラス /1日使い捨てソフトコンタクトレンズ 1箱30枚入り 1箱10枚入り/販売度数(D):0.00・-0.75〜-5.00(0.25単位)-5.00〜-8.00(0.50単位)合計25PWR/終日装用 DIA:14.4mm/単回使用視力補正用色付コンタクトレンズ/単回使用非視力補正色付コンタクトレンズ/医療機器承認番号:22600BZX00273A14 コンタクトレンズは「高度管理医療機器」です。必ず眼科医の検査・処方を受けてお求めください。このレンズは1日ごとに新しいレンズに取り換えてください。1度目から外したレンズは必ず捨ててください。ご使用前に必ず添付文書をお読みの上、装用期間、取り扱い方法を守り、正しく使用して下さい。また、装用のイメージには個人差がございますのでご注意ください。少しでも異常を感じたら、直ちに眼科医の検査を受けてください。


Rich or Die

藏本天外先生の

Mentalism Love

—第1回—

メンタリズムLOVE

不毛な愛で終わらぬよう
今身につけたい恋愛術とは?

Love skill

恋愛に仕事に人間関係…、アラサーは悩みの尽きないお年頃。そんなとき"心の物理学"であるメンタリズムを知れば、面白いほど物事がうまくいく✧ 嘘だと思うなら試してみて☺

PHOTO_Makoto Kazakoshi EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

相談者



広島の看護学生
(31歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん
そろそろ結婚も考えないと…と思う今日この頃。好きなタイプは賢くて大きな心を持った人♥

「結婚に向いている男性を見極めたい!」

"体の関係を持つ前に「自分を理解してくれるか」を主軸にノーリスクな方法で相手を試す"

メンタリスト　藏本天外さん



profile
日本メンタリスト協会会長。認知科学に基づき独自の研究を重ねて確立した"可能性科学"をベースに2万人以上を成功に導く。世界的にも注目されるメンタリスト✧

彼氏候補には「自己中になれ!」の巻

りえ　結婚も視野に入れてまずは彼氏を作りたくて。そこで、どんな人が将来性があるというか、結婚に向いているかを、最初にジャッジできる方法があれば知りたいです!

先生　20〜30代って自分にない経験を持っている人がいいと思うから、包容力や年収とか条件がいっぱいある。でも実際につき合ってみたら金持ちなのにケチだったり、優しかったのに束縛されることも。一番大事なことは**自分のことをどこまで理解してくれるか**なんですよ。

りえ　うんうん。

先生　世の中的に自己中はダメっていうけど、それは自分を押し殺して、人の体裁ばかり気を使うってこと。例えば3千人に会ったけど本当の自分を知ってもらうことなく死んでしまうより、たった10人だけど深く心を通わせた人がいて死ぬのとどっちがいいかと言われたら…。

りえ　10人がいいです。

先生　ですよね、それが彼氏候補となる人なんです。

りえ　じゃあ自己中でいいんだ…!

先生　そう。たくさんの人に受ける自分を作ろうとしないでいい。好きな人ができたら、「私ってこんな雰囲気だけどあなたのためならいくらでも変えられるよ」ぐらいのことを言ってあげるわけ。**合わせるんじゃなくて自分の意志でそうすると相手に伝える**と「この子、俺のこと理解してるじゃん」ってなるんです。手順としては**相手を理解する態度を示してから、自分のことを理解してくれるか見る**ことが大事なんです。

りえ　なるほど。

先生　「私ってね、実はうざいやつがいるとはっきり言っちゃうの、どう思う?」って聞くんですよ。「どう思うって俺はやっぱり言わないなー」「じゃあ自分殺して生きるんだ、我慢して生きるの?」みたいな。

りえ　うんうん!!

先生　そのくらいの図々しさはあったほうがいい。それで最後に「ごめんね、こんなズケズケ言ったのはおつきあいする前に自分を出しとかないと、後になって出すとトラブルになるでしょ」って。「でもさっきからずっと話してて、すごく**私のこと理解してくれる感じがしたの**。次も会いたいな、ありがとう」みたいなことを言うと、「コイツの運命の男はオレなのかも?」って気持ちになるんですよ。

まずは、携帯を渡して男をジャッジせよ

先生　今の女の子は何でも自分でしようとするところがあるけど、フタのある瓶とかあったら「これ開けて〜♪」と男性に甘えてみるのがオススメ。女性のか弱さを出すことで男の守りたいという本能が満たされる。

りえ　ソレ私もやったことある(笑)♥

先生　この**"甘えの技法"の応用編が携帯電話を相手に渡すこと**。「これどうやってやるの?」ってわざとわからないフリをして渡すと頼られた嬉しさと、**携帯を素直に見せるほど心を開いている**と男は感激するわけ。

りえ　うーん、確かにそうかも!

先生　携帯を覗かれたときには隠すよりも、パッと見せてわざと頼ってみるのが吉。そこで大切なのは、**個人情報である携帯を渡した時に相手がどう扱うのかを見ること**。必要以上のことを、どさくさにまぎれて見たりする男ならアウトだし、サッと問題を解決してくれて、ついでに画面までキレイに拭いてくれるような男なら速攻ゲット!

りえ　なるほど〜!!　それ、はじめて知りました。

先生　"携帯渡しの法則"は必要以上に干渉しないか、疑い深くないかなど相手の本質を手っ取り早く見極められる方法なんです。ノーリスクでハイリターンだからオススメ✧

自分の相談話は絶対、男にしてはならない

先生　それともうひとつ。出会ったばかりの男と向き合うときの必須条件。自分のことは絶対相談してはダメ!

りえ　え?　なんで?

先生　自分のことだと言って相談すると、なるべく良いようなことをいうわけ。だから**自分のことを友達に置き換えて相談する**んです。「私の友達に彼氏がいなくて悩んでるコがいてさ、前の彼氏のトラウマで踏み出せないちょっと臆病なコがいるんだけど…、どう思う?」って。

りえ　うんうん、それ頭イイ✧

先生　だから第三者に置き換えて彼の本心を探る。「前の彼氏のことなんてどうでもいいんじゃないの、今の自分が大事なんじゃない?」なんて一生懸命言ってくれる男なら、ゲット確定!

りえ　そっかー!

先生　「僕の友達のジョンがね…」というように自分のことを誰かに置き換えて話すことで相手の考えを冷静に知れる有効な方法。この技法を"MY FRIEND JOHN"っていうの。いいなと思ったからといって最初に体の関係を持つと女の子は失うものが多いよね。だから最初は試させてもらって大いに結構。"携帯渡しの法則"や"MY FRIEND JOHNの法則"でノーリスクに相手をジャッジして、いい男を見極めよう!!

りえ　さっそく実践してみます♥

次回は
どうしてもGETしたい男を100%落とす方法をお届け♥

メンタリズムの壺♥
今すぐ使えるメンタリズムの法則をおさらい♥ マスターして男を見る目をアップさせて。

1 携帯渡しの法則
携帯電話は個人情報そのもの!! その携帯電話を「やり方がわからないから教えて」と言ってわざと委ねてみよう。そしてどう扱うか、どんな行動を取るかでカレの本質を冷静に見ることができるよ☺

2 MY FRIEND JOHNの法則
自分の悩みを「私の友達のジョンがね…」と第三者に置き換えて話す手法のこと☺ こうすることで、相手がどんな考え方や価値観をしているのかわかるし、本音を聞くことができるよ✧

メンタリズムを実践してみて…

自分は傷つかずに相手をよく知れる♥
MY FRIEND JOHNの法則を早速試してみたけど、意外な相手の本音が聞けてびっくり。一歩距離を置いて冷静に見る大切さを実感☺(りえ)

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2016 December 発行

今号で、姉agehaは６周年を迎えることができました♥　これからもメイクやヘアアレンジ、ダイエットに美容…時に人生について、みなさまの生活に寄り添い、役立つ情報をお届けして参ります!! ご声援、よろしくお願いします

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano **MODEL**_Yuuka Obara

6周年記念
記事増量♥



フリル袖ニット￥3,509／Color タイトスカート￥6,900／ENVYM　ハット￥3,500／one way Christian Louboutinのショルダーバッグ￥6,800［月額レンタル価格］／ラクサス　ショートブーツ￥8,500／R＆E

Part.1
雪国美肌のDNA

Part.2
ご褒美家電 Ane-net KADEN

Part.3
大人ナチュコンつけ比べ

Part.4
あったかわいくなる方法

Part.5
ドラッグストア買いモンGO!

Part.6
老け顔タイプ別解消施術

Part.7
金活のススメ♡

偶然ではない!! 日照時間だけではない!! その美肌には理由がありました♥

Part.1 今からだって手に入る

雪国美肌のDNA

雪国には美人が多いって言われるけどそれってホント? 実証すべく、雪国出身のお姉さんを緊急招集! 実際に話を聞いてみたらそこには揺るぎない“美肌のDNA”がありました。今日から真似できる雪国美容をご紹介♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR_Erina Shibuya
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama



北海道
美咲さん
函館出身、1点の曇りもない奇跡の透明肌はハーブピーリングの賜物。

北海道
真優川 咲さん
すっぴんでも陶器のようなお肌を持つ、札幌の生んだ美の伝道師✧

新潟県
木村美和子先生
焼いてもすぐ白く戻る羨ましい肌質😸 新潟生まれの美人歯科医♪

宮城県
RIRIさん
牛タンで有名な仙台出身のダンサー。JK時代は白ギャルを極めてたよ✧

北国出身の“ゆきんこ美容”談義
私たち雪国娘です♥

「とにかく白肌がモテた!!」「小さい頃から家族と週3で温泉に行ってた♥」「毛穴ケアに必死だった」雪国娘の美肌のDNAはこうして作られた♪

咲 年末は実家に帰る?
美咲 まだ決めてないけど帰れたら地元の温泉に行きたーい♥
RIRI いいね♪ 雪国地方って温泉地が多いからお風呂好きが多いよね。
美和子 昔は家族で近くのスーパー銭湯的な温泉に週3で行ってたな♪
咲 東京に来てからシャワーだけで済ませるコが多くてびっくりした!
RIRI 昔から湯船につかってきたから入らないと落ち着かないよね💧
咲 そうそう。それから上京した頃は水がおいしくなくてびっくりした。
美咲 わかる! だからこっちでも水には相当気をつけてる✧
咲 お店で出てくる水も苦手だからいつもペットボトルを持ってるな~。
RIRI 私も水素水を持ち歩いてる♪ 体の70%は水でできてるしね! あと東京に来て驚いたあるあるは黒ギャル率が高かったこと。
咲 私は黒ギャル全盛期に憧れて一度だけ焼いたことがあったんだけど、ナンパされて振り返ったら、ドン引きされて逃げられた苦い経験がある💧
美咲 確かに肌が白くてほんわかしたコがモテたよね…。
咲 そう、それですぐに白に戻したの。
RIRI 私の地元でもそうだったな~。だから白ギャルを極めてた♪
美和子 肌が白いと毛穴が目立つから黒ズミのケアも入念になるよね。
美咲 確かに中学生の頃から毛穴ケアにみんな必死だったかも!
咲 毛穴スッキリパックが流行ったよね。黒ズミはあの頃から敵だった!
RIRI 今でも毛穴の黒ズミが怖くて毎日クレイパックでケアしてる♥
美和子 シミも怖いよね。私もハイドロキノンを塗ってシミ予防してる♪
美咲 色白は七難隠すっていうけど、色白だからこそ粗も目立つよね。
咲 隠さないでいい美肌になるために、毎日頑張らなくちゃって思うね♥
RIRI 雪国出身のコって我慢強いっていうか周りに流されずなんでもコツコツやるところがあるよね。
美和子 確かに、それも美肌のDNAなのかもね♥

美肌のDNAその1
ベースは雪肌♥

雪のような真っ白い肌に、キメ細かな透明肌✧ 咲&美咲のモテる白肌メイクレシピをイチからお届け♪

美咲は

ピンクパウダーとハイライトでツヤ感溢れる0.02mm肌





UV&BBを1:1★
手の甲で混ぜ合わせたら、左右対称に数カ所ちょんちょんつけて、指で丁寧に伸ばしていく♪

全体を粉で抑える😊
ふんわりした質感にしたいからピンクのジルのプレストパウダーN02でテカリをオフ♪

ハイライトをON
立体感を出すためにTゾーン、目の周り、あご先にトムフォードのハイライトをひとはけ。

鼻すじをスッとさせる
ハイライトを指にとったら鼻すじにサッとひと塗り。立体感のある薄肌のできあがり😊♪



UVクリームとBBを混ぜて使うよ♥

ふたりのカブり系ベースメイクアイテム

KANコルギセラピーの混ぜ系ベース♥
菅貞子ハーブピーリングシリーズのBBクリーム&UVクリームはサロンで購入。美容成分が豊富でつけたまま寝ても大丈夫✧

咲は

ピンクパウダーと手のひら馴染ませ技で氷のような透明肌



1 ベースを薄く塗る✧
手の甲でUVとBBを混ぜたら指で全顔に塗る。内側から外側に向かって塗っていくよ😸♥

2 ツヤ感をプラスする
ミシャのクッションファンデは超薄づきなのにツヤツヤの質感が出るから必ずつけるの♥

3 ラベンダーで透明感を
ポール&ジョーのプレストフェイスパウダーをオン。色は9月に登場した新色のラベンダー♥

Point
お粉はつけすぎたら野暮ったいから必ず手の甲で余分な粉を落とすよ。

4 ハンドプレスする♥
体温を利用してお粉をなじませる。手のひらで頬を包むようにして5秒間しっかりプレス😊

5 おでこもぬかりなく!
おでことあごも同様にプレス。このひと手間を加えることで血色感や透明感が全然違うよ✧



\美肌のDNAその3/

毛穴ケアで雪肌を死守✧

肌が白い分、目立ってしまうのが毛穴の黒ズミ&開き💧 ツルンとした透明肌のためには角栓ケアも重要でした♥



お風呂で角栓取り棒を使う♪
お肌を傷つけないために必ず半身浴して汗が吹き出るほど毛穴が開ききった状態でやるのが大切。ニュルッっと角栓が出てくるから楽しい(咲さん)



ピーリング美容液でケア✧
KANコルギセラピーで買ったピーリング美容液が超よかった♥ 小鼻の周りとか黒ズミもよくとれるの♪(美咲さん)



アルジタルグリーンクレイペースト♥
毎日使えるオーガニックのクレイパック。何本もリピート中♪ 湯船に浸かっている間にパックしてるよ。(RIRIさん)

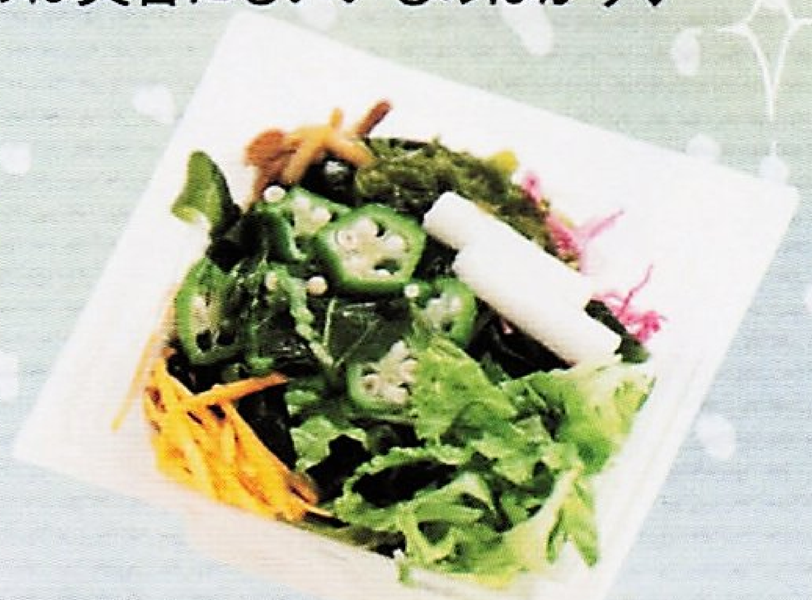
\美肌のDNAその2/

雪国産の飲食物が好き

乳製品に魚介類、冷えた体を温める鍋…雪国娘が小さい頃から慣れ親しんだおいしいものは美容にもいいものばかり♥

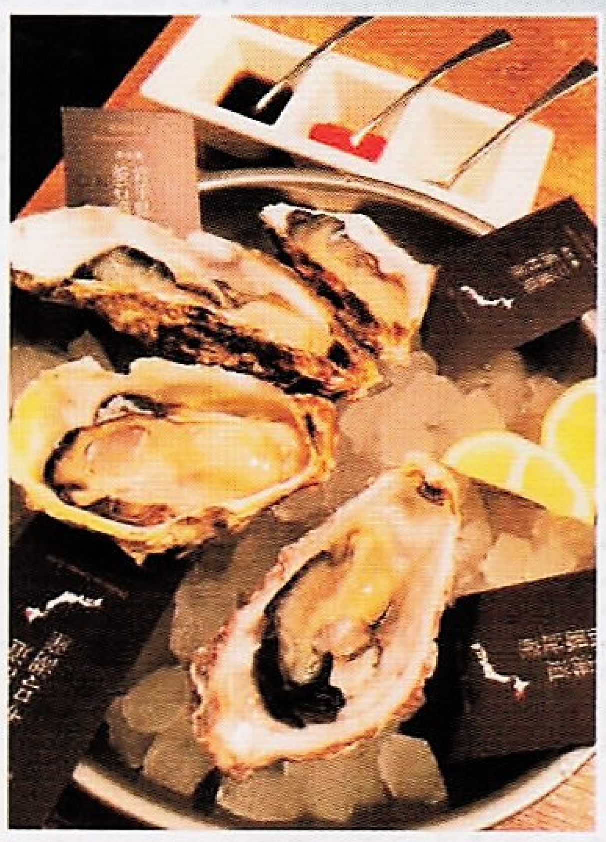


北海道といえば乳製品でしょ♥
高校生のときは周りにおっぱいが大きい子が多かった！ これって乳製品をたくさん食べてたからかな？ 残念ながら私は違うけど…💧(美咲さん)



魚介類LOVE♪ サラダも海藻系が好き
仙台は魚介類が本当においしかった！ 海藻もいっぱい食べてた。だから髪の毛が健康なのかも♪ こっちでも海藻サラダはよく食べる(RIRIさん)

アンチエイジングに最適な殻付き生牡蠣♥
ヘルシーで美容にいい生牡蠣が大好き♪ 牡蠣に含まれる亜鉛は皮膚の再生を促してくれるよ。北海道、厚岸産の生牡蠣は甘くてクリーミーで絶品。(美咲さん)





美咲&咲のハマってる「わだ屋」の豚しゃぶ鍋女子会♥
実家では鍋料理ばかり食べてたから鍋が恋しくなる♥(美咲さん)／和田アキ子さんプロデュースのわだ屋は薬味たっぷりで美容にも◎♪(咲さん)

\美肌のDNAその5/

温泉育ちだからお風呂好き♪

シャワーだけで済ますなんて絶対NO!! 小さい頃から温泉に通ってきたから、お湯に浸からないと落ち着かないのが雪国娘♥



お風呂のあとの保温までぬかりなし♥

ごはんと一緒でお肌も保温することが大事♥
半身浴したらカシウエアのバスローブをまとって体が冷えないように♥ 保温することでお肌も柔らかくなるし半身浴の発汗効果が持続するの。(咲さん)

入浴剤は塩派





温泉成分よりいい入浴剤はないから塩派
入浴剤は自然のものじゃない成分も入ってるから、私は粗塩しか入れない(上・咲さん)／体の芯から温まるエプソムソルトが欠かせない♥(左・美和子先生)

みんなのオススメご当地温泉は!?

\美咲は/ **北海道の「ラビスタ函館ベイ」**
函館の夜景を一望できる大浴場の露天風呂が最高！ お湯は源泉掛け流しで硫黄系の美肌の湯♥ 海鮮丼も絶品。

\RIRIは/ **宮城県の「秋保温泉・佐勘」**
伝統的な高級旅館。大浴場が川沿いにある露天風呂だから四季折々の風景を楽しめるの♥ 奥州三名湯のひとつ♪

\咲は/ **北海道の「翠山亭倶楽部定山渓」**
全室100%掛け流しの貸切温泉がついてるの。泉質は成分が濃厚で美肌効果大♪ バーラウンジのお酒もフリーで女子旅にもぴったり✧

\美和子は/ **新潟の妙高高原にあるMY別荘✧**
昔は家族で別荘近くの温泉に行ってた♪ 妙高高原温泉郷にある赤倉温泉は乳白色の美肌の湯として全国的にも有名だからオススメ♥

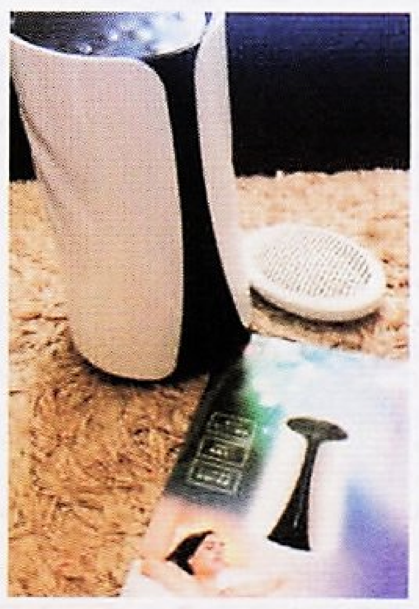
\美肌のDNAその4/

水にこだわりアリ♥

地元の水がキレイでおいしかったからこそ、水には人一倍うるさい雪国娘。東京の生活では水にお金をかけていました

いつでもどこでも水素水生活♥
BODY RIDOXは充電式の水素生成器だからどこにでも持ち運べて便利。3分で水素水が作れるお手軽さも気に入ってる♪(RIRIさん)





お風呂の水も水素水に変えたよ♪
自宅のお風呂を水素風呂にできるリタライフの水素生成器を購入✧ お値段は20万くらい 湯上りもポカポカしてるしお肌もしっとりするの♥(美咲さん)

どこに行くときでもいろはすを愛飲♥
北海道は水がおいしかったから味やニオイには敏感かも…💧 撮影現場やカフェでも出されたお水じゃなくて持参したお水を飲むようにしてるよ✧(咲さん)





(共通)FOXファーダッフルウールコート各¥60,800／EmiriaWiz

本日ご紹介するのは、リアルに欲しい家電たちです♥ どれもこれも目玉商品!!

Part.2
期間限定!!
今だけの
ご紹介です

Ane-net KADEN

1年頑張った自分へのご褒美として、新しい家電をちょっと奮発して手に入れませんか? キレイになる手助けをしてくれる美容家電や家事が楽になるキッチン・お掃除アイテムなど、今イチオシの家電たちを幅広く揃えました!! 送料は"アネネットかでん"で負担しません♥

これぜ〜んぶまとめて!

キレイをつくる美容家電♥

美肌、美髪、痩身、美しい歯✧ ここで紹介する美容家電があれば、エステに行かなくても手に入ります♥

Panasonic

ヘアードライヤーナノケア EH-NA98



もはや殿堂入り!! 美髪ドライヤー✧

マイナスイオンの約1000倍以上の水分を含む微粒子イオン「ナノイー」が髪に浸透し、うるおいとツヤを与え髪質を改善します✧ 摩擦ダメージや紫外線からも髪を守ってくれるからサラサラに♥ オープン価格/パナソニック

私も気になってる!
髪がキレイになって、さらに乾くのも速いって聞いて時間のないママにホントに◎◡◎(愛美)

ヤーマン

RF ボーテ キャビスパRFコア



3STEPで溜め込んだお肉を解消★

身体を温め、ぜい肉にアタックし、キャビテーションで筋肉を刺激することで、運動だけでは落ちない脂肪も落とせるよ♪ 新しくフェイスモードも搭載したことで、美顔器としても使える♥ ¥34,000/ヤーマン

私も気になってる!
防水だからお風呂で使えて嬉しい♥ 半身浴中に使って顔も身体もスッキリさせたい♪(咲)

Philips

ソニッケアー ダイヤモンドクリーン ディープクリーン エディション



芸能人だけじゃなく、イイ女も歯が命だから質のいい歯ブラシを✧

「歯垢を落とす動き」と「歯ぐきをやさしく刺激する動き」により、たった3分で磨き残しやすい箇所もしっかり洗浄してくれる★ 手磨きよりも簡単に白い歯、健康な歯ぐきになれる♪ オープン価格/フィリップス

私も気になってる!
歯がキレイだと見た目の印象が違うし、虫歯も予防したいから毎日ケアしたい♥(ユウキ)

Panasonic

頭皮エステ サロンタッチタイプ EH-HE98



シャンプーしながらかっさヘッドスパ✧

ハンドマッサージのように4つのブラシが独立して動き、頭皮を動かして柔らかく健やかな地肌に◡ ブラシは硬めとノーマルの2種類あるから、使用感で好きなほうをチョイス★ オープン価格/パナソニック

私も気になってる!
頭皮ケアで髪もキレイに、肌も柔らかくなってリフトアップにも繋がるらしい♪(菜々子)

ホーム・スキノベーションズ・ジャパン

FaceFX リジュー



赤色LEDで美肌に導く美顔器✧

紫外線を含まない赤色LEDがコラーゲンの生成を助け内側からハリと弾力を与えるよ♪ ジェルやクリーム不要で、FaceFX リジューだけで使えるからお手軽★ ¥23,000/ホーム・スキノベーションズ・ジャパン

私も気になってる!
同時に肌を温めて血行促進効果も期待できる♪ コンパクトだから旅行にもいいね◡(美咲)

小泉成器

洗顔ブラシ KBE-2320P



美肌の秘訣は毎日の洗顔にあり★

日々の汚れを残さず落としきるのが、スキンケアの大事なポイント◡ コレを使えば柔らかいブラシが回転して毛穴の奥の汚れまで落としてくれるよ♪ オープン価格/小泉成器

私も気になってる!
肌に汚れを残すのは絶対NG! ほぼ毎日メイクしてるから洗顔にはこだわりたい♪(CHIHA)

tria

パーソナル レーザー脱毛器4X



家庭でプロ仕様の脱毛ができる♥

毛が生える周期に合わせて2週間にたった1回の脱毛を3カ月続ければ、ムダ毛のないツルすべ肌に✧ 肌にダメージを与えることなく、毛根だけにアプローチできるよ★ ¥54,800/トリア・ビューティ

私も気になってる!
脱毛は結構お金かかるし通うのも大変だから、家で気軽にできたら嬉しいよね◡(麻莉江)

今!! 大注目なのはこちら!!

あったら便利、調理家電♥

鍋やフライパンがあれば調理はできるけど、コレがあれば食が豊かになること間違いなし😊



BALMUDA

BALMUDA The Toaster

味・香り・食感、すべて最高のトーストに♥
スチームテクノロジーと完璧な温度制御で、食パンだけでなくさまざまなパンの美味しさを引き出してくれるバルミューダのトースター✧ ¥22,900／バルミューダ

私も気になってる!
見た目もシンプルでかわいい♥ このトースターがあれば朝ご飯が楽しみになりそう♥(祐香)



T-fal

クックフォーミー

未来型調理家電で可能性は無限大✧
圧力調理、蒸す、炒める、煮込むができる1台4役★ 組み合わせることも可♪ 60ものレシピが内蔵されていて、レシピ選びから調理までボタンひとつでナビしてくれる心強い味方😊 ¥60,000／ティファール

私も気になってる!
これ1台でかなり楽チンに作れそう!! しかもいろんな料理が作れてお得感もある♥(綾香)

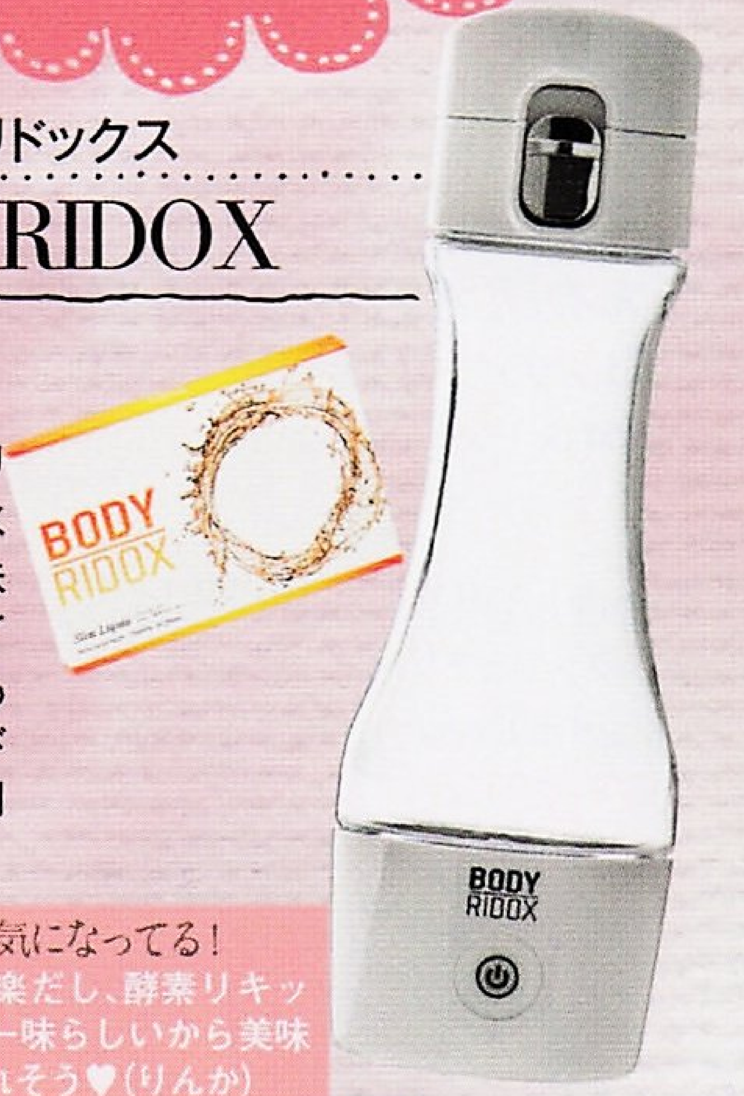


SHARP

ヘルシオ グリーンプレッソ

コールドプレス方式で100%ジュースが作れる♪
コールドプレスジュースが家で簡単に飲めちゃう😊 水を加えずにできるから薄まらず栄養価の高いジュースになるよ✧ 食材を凍らせてフローズンにしても♥ オープン価格／シャープ

私も気になってる!
コールドプレスジュースは健康と美容のために飲んでるから、家でも作りたい♪(RIRI)



ボディリドックス

BODY RIDOX

水素水×酵素の神コラボ✧
水素水を作って、酵素リキッドを加えて飲む水素ボトル★ 不足気味な酵素や栄養を補って健康維持のサポートも♪ ¥43,900(リキッド7カ月分)／BODY RIDOX

私も気になってる!
持ち運びも楽だし、酵素リキッドはマンゴー味らしいから美味しく続けられそう♥(りんか)

日々の疲れ、とりたくないですか!?

一家に一台リラクゼーション家電♥

その日の疲れはその日のうちにとりたいから、癒し家電の力も借りてリラックスタイム♪



ツカモトエイム

エアリーシェイプ スタイル ラボ・AIM-FN030

座るだけで骨盤周りのトータルケア✧
骨盤にしっかりフィットするから、座ってるだけでストレッチしているような心地よさで骨盤ケアできる♪ ヒーター機能もついていて温活にもなるよ★ ¥38,000／ツカモトエイム

私も気になってる!
スタイルキープにも骨盤は大事だから、ストレッチ+温熱ケアできるのがいい★(RIRI)



Panasonic

目もとエステ EH-SW55

目もとを癒してスッキリぱっちり✧
うるおいスチームとヒーターで目元を温め、リズミカルな刺激で気分はまるでエステサロン♪ 専用アロマタブレットをセットすれば香りでも癒される♥ オープン価格／パナソニック

私も気になってる!
毎日メイクするし目は疲れやすいから、アロマで癒されながらしっかりケアしたいな♥(あい)



アテックス

ルルドプレミアム マッサージクッション ダブルもみ AX-HCL189

ボタンひとつで極上マッサージタイム♪
もみ玉が8個になって広範囲のマッサージが可能に✧ まるで人の手のようなランダムな動きを再現★ 首～足首まで全身に使えるよ♪ レトロなクッションカバーは2016年秋冬限定モデル😊 ¥18,000／アテックス

私も気になってる!
もみ玉にヒーター機能もついてて、温めながらマッサージできるなんてステキ★(菜々子)

DMM.make ROBOTS

Meet CHiP

賢くかわいい最高の友達、その名はチップ♥
人工知能を備えたチップは、飼い主との触れ合いで性格も変わる本物の仔犬のような愛くるしいロボットだよ😊 ¥27,593／DMM.make ROBOTS



私も気になってる!
犬を飼うのは仕事のことを考えると難しい面もあるから、ロボット犬ならいいかも♥(奈々)

見てください、このボデェー!!

家中ピカピカ掃除家電♥

新年はキレイなお家で迎えたいから、日々進化するお掃除家電も要チェック♪



アイロボット

Braava jet™ 240

全自動でホコリや髪の毛、ベタつきも逃がさず拭き取る★
ジェットスプレーで水を吹きつけて汚れを浮かして、こすり落としてピカピカに✧ 障害物を感知できるから、ラグや家具は濡らさずお掃除してくれる♪ オープン価格／アイロボット

私も気になってる!
子供がいるから、床に飲み物こぼしたりするし、水拭きタイプが欲しかった😊(愛美)

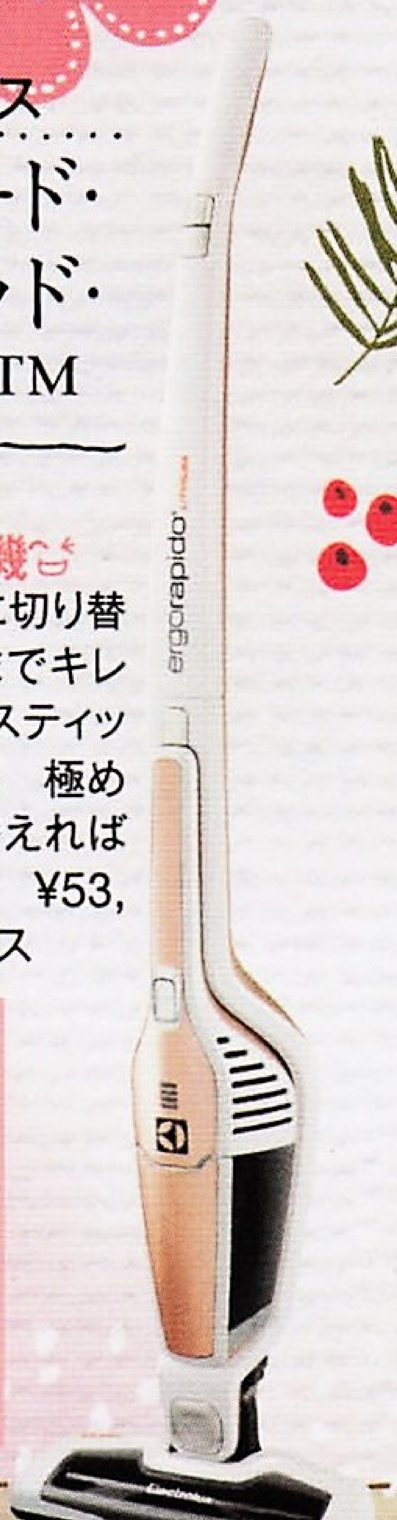


レイコップ

RAYCOP RS2

ふとんの種類に合わせたお手入れを✧
新機能「ふとんケアコントロール」は敷き布団、掛け布団、羽毛布団の3つのモードを搭載♥ ふとんに合わせて力を加減するから、傷めず清潔に保てる✧ ¥37,000／レイコップ・ジャパン

私も気になってる!
ふとんは肌に触れるものだしハウスダストやダニも気になるから、購入を検討中♥(みどり)



エレクトロラックス

エルゴラピード・リチウム ベッド・プロ・パワー™

家中掃除ができる3in1の多機能掃除機😊
ワンタッチでハンディに切り替えて棚や隙間も隅々までキレイにしたら、コードレススティックで床を楽々お掃除✧ 極めつけはノズルを付け替えればお布団まで掃除完了★ ¥53,800／エレクトロラックス

私も気になってる!
ベビりんもいるし、掃除機は手軽に扱えることと吸引力のよさが大事!(祐香)

私たち、こんな家電買いました♥



家庭用脱毛器の「hikari epi」は顔にも使えるのが良くて、お迎えしちゃいました♥(愛美)



ダイソンのファンヒーター★ 暖房&扇風機だから年中お世話になります♥(あい)



水素風呂にする機械「リタライフ」を購入♪ コレで毎朝30分の入浴が日課♪(奈々)



ゲームしたりDVDを観るPS4♪ 「ドラクエヒーローズ2」を絶賛プレイ中♥(ユウキ)



T-falの電気ケトルを買ったよ♪ お湯がすぐ沸くから何かと重宝してる♥(RIRI)

カラコンアドバイザー
美咲の

大人ナチュコンつけ比べ♥

自然に盛れる、アラサー世代の人気カラコンをお試しかっ！

Part.3
無人島に持ってくならばカラコン♥

美咲のカラコン選びのポイント
DIAはレンズ自体の大きさなので、実際に色がついている着色直径のほうにも注目。ただし同じ直径でもフチがくっきりしているほうがデカ目な印象に♪　発色は元の目の色によって変わってくるので、私の裸眼と比べつつ想像してね！



着用時と比べてみてね♡

＼裸眼がコレ！／



しっかり盛れて、自然に見えるナチュコンを探したいけど、なかなか選びきれない！そんな読者のお悩みを受けて、カラコンアドバイザーの美咲さんが、人気のナチュコンのつけ比べに挑戦！　ぜひ今後の参考にしてね✧

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me)　HAIR_Anri Mitsuishi　EDIT&TEXT_Chie

Select FAIRY USER SELECT
セレクトフェアリー ユーザーセレクト
Light Brown ライトブラウン
1 day





フチがふわっとしてるし、ブラウンのすごく発色がナチュラル♪　ちゅるんとして、ちょっとうるんだようなスイートな瞳になる☺

DIA 14.2mm／着色直径 13.4mm
度あり・度なし 各¥1,590(1箱10枚)

シンシア
http://www.sincere-vision.com/sf_userselect/

Dear Queen
ディアクイーン
Natural Brown ナチュラルブラウン
1 day





すごく発色がよくて、ハーフっぽい明るい瞳になれる。さくりなちゃんプロデュースのカラコン☺　フチありが好きなコにおすすめ✧

DIA 14.2mm／着色直径 13.6mm
度なし ¥1,600(1箱10枚)

エニーケイ
http://www.dearqueen.jp/

ReVIA CIRCLE
レヴィア サークル
Brown ブラウン
1 month





極小ドットでとっても自然になじんでくれる。ひとまわり元の目が大きくなった感じになる✧　甘めメイクとの相性がいいデザイン♥

DIA 14.1mm／着色直径 13.2mm
度あり ¥1,200(1箱1枚)　度なし ¥1,550(1箱2枚)

Lcode
http://www.revia-cl.jp/

One Day Miss Lilia
ワンデー ミスリリア
Soiree Bright Gold ソワレ ブライトゴールド
1 day





くっきりとした黒フチがついているから、遠目からでも目がくっきり♥　ねもやよちゃんプロデュースのデカ目に見せるカラコン♪

DIA 14.5mm／着色直径 13.6mm
度あり・度なし 各¥2,490(1箱30枚)

カラパラ007速配コンタクト
http://www.007s.jp/goods/H9.html

Marble by LUXURY
マーブルバイラグジュアリー
Honey Macaron ハニーマカロン
1 month





黒目を大きく見せる、フチありのブラウントーンカラー☺　立体感があってフチも濃いブラウンでくっきりしていてデカ目効果大✧

DIA14.5mm／着色直径14.0mm
度あり ¥1,200(1箱1枚)・度なし ¥1,650(1箱2枚)

Lcode
http://www.candymagic.jp/

LALISH
レリッシュ
Noble grow ノーブルグロウ
1 day





内側にちょっとイエローが入っていて、明るめのブラウンeyeに✧　甘めにも辛めにも転べて、いろんなメイクに合わせやすい♥

DIA 14.2mm／着色直径 13.6mm
度あり・度なし 各¥1,720(1箱10枚)

アイセイ
http://evercolor.jp/

Neo Sight one day Ciel UV
ネオサイトワンデーシエルUV
Ciel Green シエルグリーン
1 day





黒、グリーン、ブラウンの3色のグラデーションになっていて、グッと奥行きのある瞳になるよ。クールめの雰囲気にしたいならコレ✧

DIA 14.2mm／着色直径 13.6mm
度あり・度なし 各オープン価格(1箱30枚or5枚)

アイレ
http://neo-sight.com/products/color/cieluv/

BRIGITTE
ブリジット
Gateau Brown ガトーブラウン
1 day





なじみやすい色で、自然に大きくなった感じの黒目がちの瞳になる✧　フチもくっきりしてるから、写メを撮った時も盛れる！

DIA 14.2mm／着色直径 13.6mm
度あり・度なし 各¥1,219(1箱10枚)

SHO-BI
http://www.brigitte-cosmetics.jp/contact.html

Femii
フェミー
French Coral フレンチコーラル
1 day





ふわっと透け感のある立体感をプラスして、フェミニンな表情が作れる大人カラコン♥　澄んでいてピュアな印象の瞳になるよ✧

DIA 14.0mm／着色直径13.3mm
度あり・度なし 各¥1,800(1箱10枚)

Femii
http://femii.jp/

Putia
プティア
Palm brun パームブラン
1 day





吉川ひなのちゃんのカラコン♪　ドットがとても繊細で、フチも裸眼に溶け込む感じなので近くで見てもすごく自然に見えるよ✧

DIA 14.2mm／着色直径13.6mm
度あり・度なし 各¥1,600(1箱10枚)

Putia
http://www.putia.jp/

Venus Eyes Mega Nudy Color
ヴィーナスアイズ メガヌーディーカラー
Mega Nudy Brown メガヌーディーブラウン
1 day





少し赤みの強いブラウンが入った、華やかで上品な瞳になれるデザイン。大人っぽくしたいけど地味にはなりたくない人におすすめ♥

DIA 14.5mm／着色直径 13.8mm
度あり¥2,769(20枚入り)・度なし ¥1,843(10枚入り)

ヴィーナスアイズ/カラパラ007速配コンタクト
http://www.007s.jp/goods/DN.html

Fall in Eyez®
フォーリンアイズ®
HONEY BROWN®(BLK) ハニーブラウン®(ブラック)
1 month





細めの黒フチだから自然に盛れるし、ブラウンの発色もすごくいい♥　どんなメイクをしても合わせやすいからデイリーに使える！

DIA 14.0mm／着色直径13.2mm
度あり・度なし 各¥4,287(2枚セット)

Fall in Eyez®
http://www.fallineyez.com/



この冬は透明感と輝きのある大人な瞳にチェンジする♥

カラコンアイドバイザー 美咲さん（33歳／東京都）独身・子供なし

ReVIA COLOR
レヴィア　カラー
Nostalgia ノスタルジア
1 month

安室ちゃんがモデルのカラコン♥　繊細な放射状のオリーブ系カラーのフチが、ふんわり目になじんで、にごりのない澄んだ瞳に♪

DIA 14.1mm／着色直径13.6mm
度あり ¥1,600(1箱1枚)
度なし ¥1,800(1箱2枚)

Lcode
http://www.revia-cl.jp/

Angelcolor Bambi Series
エンジェルカラー バンビシリーズ
Vintage BROWN ヴィンテージブラウン
1 day





発色がよく、甘めから辛めまでいろんな雰囲気の人に合わせやすいデザイン✧。自然に見せたいけど、地味は嫌！ というならコレ♥

DIA 14.2mm／着色直径13.6mm
度あり・度なし 各¥1,800(1箱10枚)

AngelColor
http://www.angelcolor.jp/

Miche Bloomin Innocent
ミッシュブルーミン　イノセント
Sepia Rich セピアリッチ
1 day



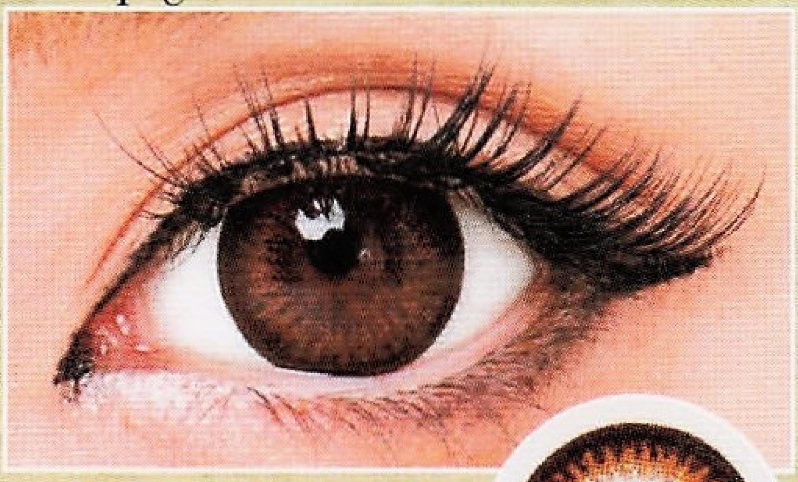


赤みが強めのブラウンで、深みのある上品な目に♡フチがはっきりしすぎず自然で、大人かわいい雰囲気にしたいときに◎✧

DIA 14.0mm／着色直径 13.2mm
度あり・度なし 各¥1,630(1箱10枚)

シンシア
http://miche-bloomin-contact.jp/

Ever Color 1day Natural
エバーカラーワンデーナチュラル
Champagne Brown シャンパンブラウン
1 day





ブラウンのフチは、キツくならずにデカ目にした人におすすめ✧。さり気ない色づきで、ほんのり明るさをプラスしたキュートな瞳に！

DIA 14.5mm／着色直径13.8mm
度あり・度なし 各¥2,267(1箱20枚)

アイセイ
http://evercolor.jp/

loveil
ラヴェール
Midnight umber ミッドナイトアンバー
1 month





くっきりのフチでデカ目になれる倖田來未のカラコン♥ スモーキーなブラウンにオレンジのアクセントが入っていて立体感もきれい！

DIA 14.2mm／着色直径13.6mm
度あり・度なし 各¥1,600(1箱10枚)

loveil
http://www.loveil.jp/

Acorde Holiday Series
アコルデ ホリディシリーズ
Hazel ヘーゼル
1 day





透け感のある薄づきのカラー。明るめだけど裸眼がほんのり透けてグッと奥行きが出て自然✧。大人っぽいハーフ目になれる♥

DIA 14.2mm／着色直径13.0mm
度あり・度なし 各¥1,800(1箱10枚)

カラパラ007速配コンタクト
http://www.007s.jp/sp/contents/acorde.html

EYE DOLL BY LILMOON
アイドールバイ リルムーン
OLD FASHION オールドファッション
1 month





明るくなりすぎないけど、存在感があって使いやすいタイプ♪　フチありなので、ハーフ目系だけどデカ目に見せたいという人に！

DIA 14.5mm
度あり ¥1,600(1枚)・度なし ¥1,800(2枚セット)

PIA
http://www.lilmoon.jp/

JPS ContactFilms
ジェイピーエス　コンタクトフィルム
ブラウンサークル
1 month





明るめオレンジ系のブラウンで、しっかりとした発色！着色直径も大きめだから、お人形さんみたいなデカ目になれちゃうカラコン♪

DIA 15.0mm／着色直径 14.0cm
度なし ¥1,980(1箱2枚)

JPS
http://jps.shop-pro.jp/?pid=84024931

1Day TeAmo
ワンデーティアモ
Shell Brown シェルブラウン
1 day





発色のいいゴールド系ブラウンで、明るくて華やかな雰囲気になれる♥　透明感があって自然だから、大人っぽいハーフ目になる♡

DIA 14.5mm
度あり・度なし 各¥1,463(1箱10枚)

TeAmo
https://teacon.jp/

LIL MOON
リルムーン
SKIN BEIGE スキンベージュ
1 day





透明感があって、瞳がツヤツヤして見えるローラのハーフ系カラコン✧。すごく自然な発色は、ハーフ系を試してみたい人におすすめ！

DIA 14.2mm
度あり・度なし(1箱10枚)各¥1,800

PIA
http://www.lilmoon.jp/

Candy magic
キャンディマジック
KINGブラウン キングブラウン
1 month





しっかりした太めの黒フチに、落ち着きのあるブラウンの発色がマッチした定番の人気デザイン♪　デカ目効果はハンパなし♡

DIA 14.5mm／着色直径 13.7mm
度あり ¥1,900(1箱1枚)・度なし ¥3,800(1箱2枚)

Lcode
http://www.candymagic.jp/

GIVRE TOKYO
ジーヴルトーキョー
AMBER BROWN アンバーブラウン
1 day





スモーキーなブラウンカラーのヴェールをふわっとかぶせたような自然な華やかさ✧。奥行きもあってナチュラルなハーフ目に！

DIA 14.1mm／着色直径 13.4mm
度あり・度なし 各¥1,800(1箱10枚)

ANW
https://morecon.jp/b/283

Select FAIRY
セレクトフェアリー
BASIC BROWN ベーシックブラウン
1 day





自然になじむブラウンのフチデザインと、溶け込むようなブラウンカラーが特徴。瞳をほんのり明るく、大きく見せてくれる♥

DIA 14.2mm／着色直径 13.5mm
度あり・度なし 各¥1,540(1箱10枚)

シンシア
http://www.sincere-vision.com/selectfairy/

[お問合せ先]アイセイ☎0120-579-570　アイレ☎0120-247-325　エニーケイ☎06-6241-4333　シンシア☎03-5695-7470　ヴィーナスアイズ／カラパラ007速配コンタクト☎0120-800-491　AngelColor☎0120-4123-24　ANW☎0120-344-240　Fall in Eyez-コールセンター☎0120-288-955　Femii／loveil／Putia☎0120-1123-04　JPS✉info@jps.ac　Lcode☎0120-334-345　PIA☎03-6417-0220　SHO-BI☎03-3472-7896　TeAmo☎0120-545-966

オシャレもしたいけど凍えるのはNO!!　温かくかわいく過ごしたい🐱♥

Part.4 温め上手は冬美人

あったかわいくなる方法

冷えは美容の大敵!!　だからしっかり防寒したいけど着ぶくれはしたくない…💧　そんなお姉さんたちは「仕込み温活」でオシャレにかわいく冬を乗り切っていました✧　真冬をのり切る合言葉は「あったかわいく♥」でキマリ😊✧

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR_Erina Shibuya
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

薄着なのにあったかそうなお姉さんを脱がしたら…

"仕込み温活"してました!!

今年もユニクロのヒートテックをはじめ、あったかグッズが市場にズラリ。でもどんなアイテムが本当に使えるのか、たくさんありすぎて迷っちゃうよね💧　そこで4人のお姉さんがファッションに合わせてチョイスした仕込み温活アイテムをご紹介♪　知る人ぞ知る隠れた名品も多数登場♥

☑着膨れしたくない
☑薄着でも凍えたくない!
☑末端も冷やしたくない!!



薄着なおねえさんのヒミツは…



美容室経営&アクセサリーデザイナー（28歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

こっそり仕込んで真冬もあったか美人♥

1 直接貼れるカイロを首の後ろと仙骨に

首のつけ根にある背骨の出っ張り部分には、「風門」と呼ばれる冷えを解消するツボがあるの♪　仙骨は骨盤の神経に働きかける場所だから、内臓まで温まって全身ホカホカ♥

2 ショーツに貼る温座パットで子宮も温め♥

じんわり温まってクセになりそうな気持ち良さ♥　温かさの度合いが全然違うから初詣に行くときにも◎✧　「使用は２～３時間にしてください」とあるけど半日はあったかい♪

3 デザインもかわいいアモスタイルのインナー♪



＼BEST HIT／

アモスタイルのインナーは生地がふんわり柔らかくて心地いい♥　デザインもレースがついてたり乙女心を忘れてないとこがツボ♥　７部丈とキャミをコーデによって使い分け♪

4 お腹とおしりをすっぽり包んでくれるモコモコパンツ



雑貨屋で1,000円くらいで見つけたハートの腹巻パンツ♥　おしりだけじゃなくお腹まですっぽり包んでくれるから冷え知らず😊　毛糸のパンツはよく伸びるし着心地がいいから◎。

5 おしりを温めると全体の代謝がアップするよ



直貼りできるおしり専用カイロ、おしりのほっぺ🐱　よもぎエキスやコラーゲン、ヒアルロン酸などの美容成分が練り込んであるから寒さ対策しながらおしりのスキンケアもできるの♥

6 ミニスカの日にも足裏ホカホカだと冷えない✧

末端を温めたら冷えきった身体もホカホカ✧　くつ下用オンパックスは5足分で約300円だからリーズナブル😊♥　ポーチに入れておけば夜になって急に冷え込んだときにも安心だよ★

他にもこんな温め美容しています

寒い夜は、寝る前に蒸気で温めマスク♥



自律神経が緊張しっぱなしだと血流が悪くなり冷えの原因にも。目元を温めると自律神経が整うからリラックスしたいとき愛用中😊

Meri's
仕込み温活



授乳もできるマタニティ用インナー

マタニティインナーを一式揃えて冬越え♪

TOKYO NADESHIKOブロガー
(36歳／東京都)バツイチ既婚・妊娠8カ月
MERIさん

マタニティ用のショートパンツ

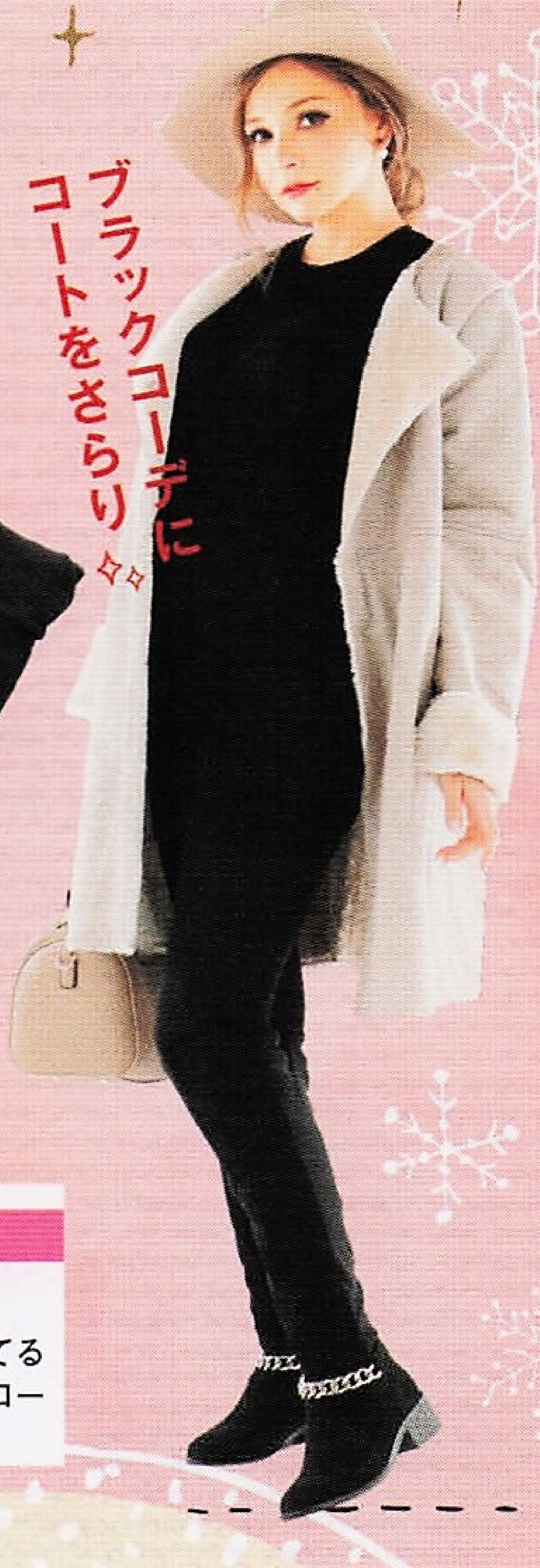
マタニティ用のレギンスタイツ

黒のモコモコくつ下





BEST HIT
マタニティ用のレギンスタイツ



ブラックコーデにコートをさらり✧

レギンスタイツはデニムよりもあったかいからこの冬活躍しそう♡

２月に出産予定だから、マタニティ用のあったかアイテムを通販の「犬印本舗」で揃えたよ♪　インナーは授乳しやすい設計だから出産後も活躍しそう♥　特に気に入ってるのは160デニールのマタニティ用レギンス☺　裏起毛で肌触りもよくて動きやすいし温かいのに1,000円♪　だから最近はデニムに替わってレギンスコーデにハマり中✧　モコモコ靴下は急に靴を脱ぐことになっても違和感のない黒が◎。フライングタイガーで100円でゲット!!

他にもこんな温め美容しています



料理や飲み物にしょうがを入れる♪
紅茶やお味噌汁、いろんなものにしょうがをプラスしてるよ☺　しょうがに含まれるショウガオールやジンゲロールは血行促進の効果があってむくみにもいいの✧

Aimi's
仕込み温活



ネックウォーマーで首周りもぬかりなく

BEST HIT
つま先用1/2靴下







エステ「ラプンツェル」経営
(30歳／千葉県)バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

カップつき裏起毛キャミソール

体幹と末端を温めるのが愛美流♥

つま先用1/2靴下

薄いのにあったかレースパンツ

裏起毛やモコモコ素材であたためながら癒し効果も★

GUで1,500円くらいで買ったインナーはカップつきで楽チン☺　しかも裏起毛になってるから着心地がいいの。冬でも半袖を着ることが多いからキャミタイプを数枚揃えたよ。レースがかわいくてちょっとセクシーなショーパンはチュチュアンナで1,000円くらい♥　H&Mのマフラーもキャンディロケッツのファーつきバブーシュもモコモコ素材で癒されてる♪　マツキヨで見つけたつま先専用ソックスは約1,000円。バブーシュを履く日にも重宝してる☺

他にもこんな温め美容しています



温めもダイエットも叶えるハイパーナイフ
冷えて硬くなったセルライトや脂肪を高周波で温めて排出するハイパーナイフで温活✧　うちのサロンでは全身12,000円だよ♥

Rie's
仕込み温活







広島の看護学生
(31歳／広島県)独身・子供なし
青木りえさん

BEST HIT
ポケットつき腹巻きショーパン



他にもこんな温め美容しています



ジムで鍛えて基礎代謝を上げる✧
もともとすごい冷え症なんだけど、ジムに通いだしてからあんまり冷えなくなったかも♥　あとは暇ができたらすぐ岩盤浴に行ってる♪

おなかと背中をWで温めたら風邪をひかなくなったかも★

冬でもレース素材や半袖の服を着ることが多いからインナーはキャミソールが多いかも♪　冷えるとお腹が痛くなっちゃうからお腹周りはしっかり防寒するのがりえ流😺　雑貨屋で1,500円くらいで見つけた腹巻きショートパンツはお腹まですっぽり包んでくれるしポケットが付いてるからカイロを入れるのにぴったり♥　生地が薄いのに温かいのも嬉しい✧　カイロは重要な神経や血管が集中している仙骨にも貼ってダブルで温めるよ。あとはストッキングの上からユニクロの靴下を履けば、薄着の日も安心なあったか仕込みの完成！



ユニクロの靴下

パッドつきヒートテックキャミソール

貼るカイロ

ポケットつき腹巻きショーパン

お腹と背中をカイロでサンドイッチ♪



ワンピ×コートですっきりシルエット✧

安い! 品揃えが豊富! ポイントでキャッシュバックなどなどレアアイテムをゲットだぜ!

買いモンGO!

～ドラッグストア編～

Part.5 外国人観光客も爆買い

直訳すると“薬局”だけど、化粧品に生活用品、お菓子、ペット用品などなど、私たちの日常に欠かせない商品の宝箱♪ 今回はリピ買い必至のご指名アイテムと、お家の環境整備に便利なイチオシお掃除グッズをまとめてどーぞ♥

PHOTO_Sstoshi Ohmura
EDIT&TEXT_Hironeko-A

favorite drugstore

行きつけのドラッグストアは?

お姉さんたちが「ココに決めた!」と足繁く通う、ご指名ストアを調査♪ 主なラインナップやレア物情報もお届け😊

スギ薬局派♥

肌測定や健康相談もできる心強いお店✧

中部・関西地方を中心に展開★ ビューティーアドバイザーや薬剤師が在籍しているので、肌や薬の相談がしやすいと評判♪ 商品の取り扱い数も申し分ナシ♥



マツモトキヨシ派♥

店舗数の多さと安心品質でご指名NO.1

ダントツ人気は天下のマツキヨ★ 「あちこちにある」(青木りえさん)という利便性や「商品の質がいいから安心して買える😊」(美咲さん)という声が多かったよ!



くすりの福太郎派♥

100均とポイントでお得に買物できる♪

半年単位での買い物合計金額で倍率が上がるので、買えば買うほどポイントが貯まりやすい✧ 「100 均が併設されてる店舗が多いからめっちゃ便利」(早川沙世)



テンドラッグ派♥

歓楽街の近辺で夜の住人をサポート

歌舞伎町や西川口などの歓楽街に店を構える。「歌舞伎では髪を盛る人が多いからかサロン品質のヘアケアが買える」(今井麻莉江さん) など意外性のある品揃えも◎。



サンドラッグ派♥

店員さんが優しくてペット用品も豊富♪

どのジャンルの商品も豊かな品揃えで品切れも少ない。「店員さんが丁寧に化粧品の説明をしてくれる♥」(大城あいさん) などのホスピタリティも充実✧



ウエルシア派♥

車で入りやすいのでまとめ買いにも便利✧

郊外に多く展開するため駐車場が広い。イオン系列なので、20日と30日は 5%オフ♪ 「サプリや美容関連アイテムが豊富」(鈴木りんかさん) で女子ウケも上々。



Tomo's派♥

ポイント還元率やサンプル配布率が高い

駅近な立地とサービスの良さが魅力★ 「ポイント3倍デーに行くと還元率が高いから家計に優しい♪」(MERIさん)。化粧品などのサンプルをくれるトコも◎✧



ツルハドラッグ派♥

じゃがりこ69円など驚きの安さも魅力!

二度見するほどの安さと、かゆいところに手が届く品揃えが神! 「ほかで売り切れてる品が必ず置いてある」(大城あいさん)などレアアイテム遭遇率はお高め★



favorite item

私たちが買ってるご指名アイテム♥

どこにでも売ってそうなのに手に入りにくいレア商品を発掘できるのも楽しみのひとつ★ みんなの戦利品を発表♥

食品やお菓子♥

スーパーやコンビニとはひと味違った、ヘルシー食品を取り揃えているのも特徴😊 青汁などを買いためする人も。



ダイエット向き低カロリー食品

低カロリーで健康的なお菓子はダイエットの友。こんにゃくを使ったパスタやスナックもお気に入り✧(伊吹奈々さん)

洗剤&柔軟剤♥

商品のラインナップが幅広いのも薬局ならでは♪ 特に柔軟剤は複数買いして気分で使い分けてる人も多いよ😊



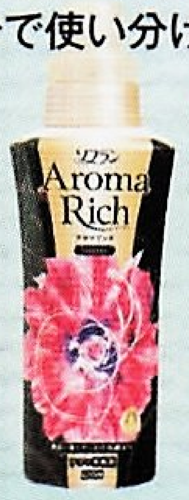
ボールド ジェルボール Wプラチナム

洗剤と柔軟剤がジェルボールにまとまってるからめっちゃ楽♪ ピオニーの甘い香りもいい感じ★(CHIHAさん)



オードリュクス ル・マリアージュ

ボトルのかわいさとローズの香りにどハマり♥ 洗い上がりの寝具に包まれると幸せな気分で眠れます★(大城あいさん)



ソフラン アロマリッチ

柔軟剤はついつい集めちゃう😊 ソフランは香りの持続力が神レベル★ 今はジュリエットを愛用してます♪(小原優花)

ベビー用品♥

おむつや食品などカテゴリーごとに扱う商品数が豊富。消耗が激しい分、セール時にまとめ買いする人が多いよ★



レトルトベビーフード

手作りの離乳食だけじゃ品数が足りない時や、栄養バランスを整えたい時に活用♥ 常備しておくと便利😊(水野祐香さん)



ふんわりタッチおしりふき

マツキヨのオリジナル。安いのに肌にやさしいから安心して使える♪ ヒアルロン酸配合だから私のお肌のケアにも活用♥(古橋綾香さん)

美容アイテム♥

美容マニアも愛用するプチプラお宝アイテムがざっくざく★ 値段が安い分、気軽に試しやすいトコも◎。



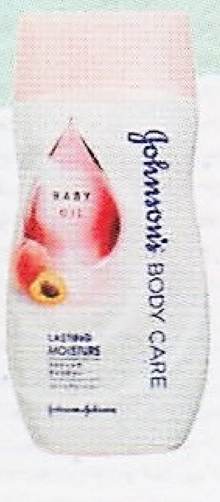
精製水でうるおいピュア

渋谷のツルハで買ってる✧ 精製水だから肌にやさしいし、ふき取りにもパックにも使えて超優秀♪(大城あいさん)



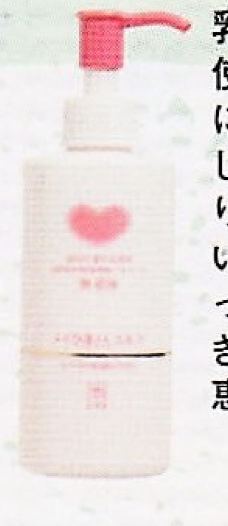
シュワルツコフ オイルイノセンスのヘアケア

美容室でお取り寄せしてたけど、テンドラッグで発見! オイル効果でしっとりまとまるツヤ髪に★(今井麻莉江さん)



ジョンソンボディケア ラスティングモイスチャー スキンケアローション

オイル配合でしっとりツヤめく美肌に♪ 安いからたっぷり使えるし、桃のやさしい香りもいい♥(CHIHA さん)



カウブランド 無添加メイク落とし ミルク

乳液みたいな使い心地で肌にめちゃやさしい。しっかり落ちる&洗い上がりのしっとり感も好き✧(杉山佳那恵)

ピッカピカクリアな
室内環境を維持するための★
イチオシ
大掃除アイテム♥

大掃除はもちろん、普段使いにもひっぱりだこの精鋭たちがコチラ♥ 年々進化する道具の力でお部屋の敵を一掃だ!



90リットルのゴミ袋

計4匹の猫&犬と同居してるからトイレゴミが膨大! 服を捨てる時も一気に処理したいからこのデカさが神♥

リビング♥

もさっと溜まるホコリやペットの毛は、クイックルワイパーなどの簡単モップでこまめに除去♪

RIRI

クイックルワイパー 立体吸着ウェットシート



部屋が愛犬の毛だらけにならないようにマメにお掃除♥ ホコリが取れてスッキリするし、床もツヤッと仕上がる。



あい

フローリング用 ドライシート ウェットシート

愛犬の毛が落ちちゃうから毎日の掃除に欠かせない★ ドライとウェットのW使いでゴミのない状態をキープ。



弥生

かんたん マイペット

クイックルと組み合わせて使えば手も汚れないし、床がすっごくキレイになる。 机を拭く時にも活用してます。

キッチン♥

課題はガンコな油汚れやベタつき対策 食べるものを扱う場所だけに除菌も必須です!



まなか

キッチン 泡ハイター

スプレーして洗い流すだけだからめっちゃ楽♪ まな板とか水回りなどの除菌にフル活用してるよ★ 黄ばみ対策にも便利



麻莉江

無添加 重曹キッチン クリーナー

ガス台の油ハネも洗面台のファンデ汚れも、シュッとかけてゴシゴシこすればピカピカ。 無添加だから身体にもやさしい♥

お風呂掃除&水回り♥

油断するとカビや水アカ汚れが蓄積! 落とすだけでなく、汚れを防ぐアイテムも人気★



あい

バスマジックリン アロマ消臭プラス

ボトルがピンクだからお風呂場に置いたままでも生活感が出ない♥ 香りもいいから掃除中も気分が上がる♪



けいこ

ルック お風呂の防カビ くん煙剤

月に1~2回お風呂掃除の仕上げに 使い方はバルサンと一緒♥ 天井やカベのカビも防げるので常に清潔な状態♪

優花

マジックリン ピカッと輝くシート



蛇口についた白いまだら状の汚れも一瞬でツヤピカ。 お掃除屋さんに頼むより簡単&新品みたいに仕上がる



佳那恵

カビとりハイパワー

ゴムやパッキンの隙間に発生した黒カビも根こそぎ除去★ 絶対ピカピカになるから水回りの掃除の時に手放せない



咲

ふろ水ワンダー

残り湯に1錠入れるだけでお湯がキレイになる 沸かし直しや洗濯に再利用できるほか、浴槽のぬめりも防げるよ♥



ユウキ

洗濯槽の激落ちくん

エステで働いてた頃、洗濯機のカビ対策として使ってた。 衛生的にもいいし、洗濯物にイヤなニオイもつかなくなる



ユウキ

簡単洗浄丸

お風呂やキッチンの排水溝に使うとニオイの発生を防げる♪ 洗濯機のホース汚れを取りたい時にも使います♥

あらゆる汚れがラクに落とせる
万能神アイテム★

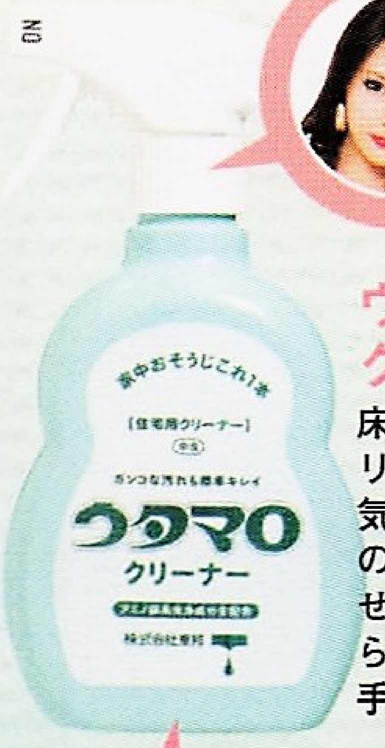
積もり積もった汚れも手軽に激退★ たまにしか掃除しないというズボラさんも要チェック!



CHIHA 綾香

激落ちくんのメラミンスポンジ

水で濡らしてこすれば、どんな汚れもつるん♪ 全面使えるので消しゴムサイズに切っておくとムダなく消費できる。



CHIHA 美咲

ウタマロ クリーナー

床、水回り、ホコリや油で汚れた換気扇などなど家中の汚れが楽に落とせる★ 中性だから素手で使っても手が荒れない♥

衣類にはウタマロ洗濯石鹸



汚れが気になる部分に直接すり込んで、もみ洗い★ どろんこ汚れや食べこぼしのシミも驚きの白さに。 運動靴にも使える♥

祐香



セスキの激落ちくん アルカリ電解水

汚れに部分にスプレーしてふき取るだけ♥ 水だからサラッとしていて、洗剤特融のベタつき感ゼロ。

来年のことを言うと鬼が笑うらしいけど、
私たちは5年先を考えたい♥

高須クリニック
＼高須幹弥生先生が詳しく解説!!／

老け顔のタイプ別！お悩み解決施術

Part.6 転ばぬ先の美容メンテ

シミやシワ、ほうれい線、たるみ…！　アラサーになるとメイクで隠せないトラブルが続出💧　でも同年代でもシワひとつない美肌の人も♥　その違いは一体何!?　顔のタイプを判断して、早めにメンテナンス始めましょ✧

EDIT&TEXT_Shioka Soga

下記20の質問から当てはまる項目にCHECK！
一番多かったアルファベットがあなたのタイプになります♪

- □ もともとまぶたの厚みがしっかりしているほうだ💧 …C
- □ 表情豊かでよく笑うほうだ😊 …B
- □ 頬骨があまり出っ張っていない💧 …D
- □ 深呼吸をする回数が少なく口呼吸をすることが多い😊 …A
- □ 二重幅が年齢とともに狭くなってきた気がする💧 …C
- □ 疲れや睡眠不足でクマができやすい💧 …B
- □ もともと乾燥肌で保湿が欠かせない😊 …D
- □ テレビやパソコン、スマホを見ていることが多い★ …A
- □ どちらかと言えば温厚でのんびりした性格だ😊 …C
- □ アウトドア系の趣味が多く日焼けに抵抗がない♪ …D
- □ もともと顔に肉がつきにくいタイプだ✧ …B
- □ どちらかと言えば猫背で姿勢が悪い💧 …A
- □ 笑うと目尻や目元に細かいちりめんジワができる💧 …D
- □ どちらかと言えば薄い和風系の顔だ😊 …C
- □ 顔の皮膚が薄くて弾力がない💧 …B
- □ 歯ごたえのある固いものを食べず、噛む回数が少ない★ …A
- □ 一重または奥二重で目が小さい😊 …C
- □ 最近、こめかみや頬がコケてきた💧 …D
- □ 目や鼻、口など顔のパーツが大きくはっきりしている😊 …B
- □ ひとりでいることが多く笑うことが少ない💧 …A

☑Dが一番多かった人は…将来 こめかみや頬がコケる貧相顔グループ

笑ったときに年齢が出やすいタイプで、いつも疲れているような印象を与えがち。疲労やストレス、睡眠不足で顔がコケやすく、クマもできやすい！

☑Cが一番多かった人は…将来 目が小さいカピバラ顔グループ

顔の一つひとつのパーツが控えめな、目が小さい和風系のカピバラ顔。顔の凸凹が少ないので年齢を重ねても変わりにくいのが特徴だけど、目まわりには注意！

☑Bが一番多かった人は…将来 スジばった魔女顔グループ

ホリが深く目鼻立ちがハッキリした顔の人に多い。皮膚が薄くハリがないので、スジばった印象に💧目尻や目元、頬など老化ポイントは早めに対処すること♪

☑Aが一番多かった人は…将来 たるみの目立つブルドッグ顔グループ

顔に肉がつきやすく頬骨が張っている人は、頬やアゴまわりにお肉がたまりやすいのが特徴💧　ほうれい線も深くなりやすいので、表情筋を鍛えることが大切！

A たるみの目立つブルドッグ顔グループ

顔のお肉たっぷりめ！ アゴがない丸顔

アゴ・首まわりがたるまないように下から上へ引き上げて♪ マリオネットラインにも注意！

お悩み解決施術

＼その1／

小顔専用脂肪溶解注射
メソシェイプフェイス
¥60,000



落ちにくい顔の脂肪をすっきり取り除いてくれる注射。少量の脂肪なら1回でも効果大。まぶたや鼻先などピンポイントでも脂肪を落とせます！

＼その2／

アゴ専用長期持続型ヒアルロン酸注射
シャープラインジョウ
¥150,000

通常のヒアルロン酸より密度が濃く固いヒアルロン酸を注入。特に丸顔の人はアゴを前に出すことで顔全体のバランスが整い、小顔効果も！

ブルドッグ顔の特徴

- 頬の重みで、ほうれい線がくっきりハッキリ💧
- 頬の上にお肉がたっぷりめ💧自分の目から頬の肉が見える！
- 皮膚が薄くたるみがち弾力があまりない

このグループの顔の人は…



B スジばった魔女顔グループ

顔の皮膚が薄くて シャープな面長顔

ホリが深いハーフ顔で肉がつきにくい★　肌が乾燥気味なので保湿は常に心がけて！

お悩み解決施術

＼その1／

イタリアンリフトファイン
¥300,000



特殊な溶ける糸を格子状に埋め込み、顔全体を引き上げる施術。糸が溶ける過程でコラーゲンを造成。小ジワやくすみが解消されハリのある肌へ！

＼その2／

ヒアルロン酸注射
¥100,000

おでこやこめかみ・ほうれい線などコケた部分に注入することでボリュームアップ！効果は約1年持続し、2〜3年で体内へ吸収されます。

魔女顔の特徴

- 目尻や目元に細かいちりめんジワがある
- 肌がくすみがちでクマができやすく慢性化している
- 疲れると目の下から頬にかけてゴルゴ線が出没！

このグループの顔の人は…



C 目が小さいカピバラ顔グループ

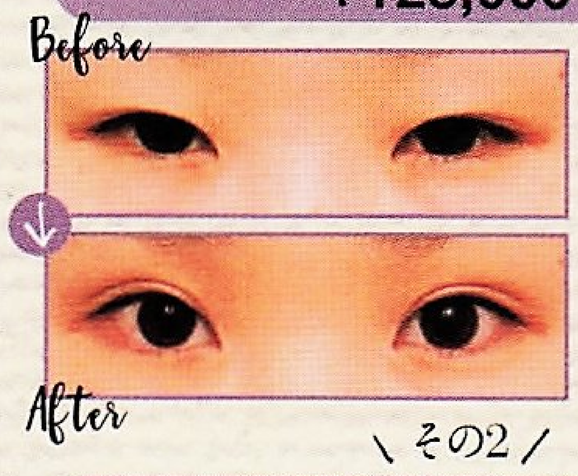
まぶたが厚く顔全体が むくみやすい四角顔

まぶたの皮膚が薄いのでたるんで伸びがち💧 目まわりのケアはこすらずやさしく行って♪

お悩み解決施術

＼その1／

二重まぶた切開法
（ミニ切開・全切開／片目）
¥125,000〜



目の上の脂肪を取り除き、美しい二重幅を作る切開法で、ダウンタイムを避けたい人向き。脂肪量が多い人は全切開した上で脂肪除去するのが◎。

＼その2／

エラボトックス・ボツリヌストキシン注射
￥150,000

筋肉が必要以上に発達してエラが張っているケースに有効なのがエラボトックス。1回の注射で2〜4週間後から効果が出始めます！

カピバラ顔の特徴

- まぶたが皮膚の重さでたるんで伸びている
- エラが張っていて頬の面積が広め
- 頭皮が固く、肩コリも！一重や奥二重の人が多い

このグループの顔の人は…



D こめかみや頬がコケる貧相顔グループ

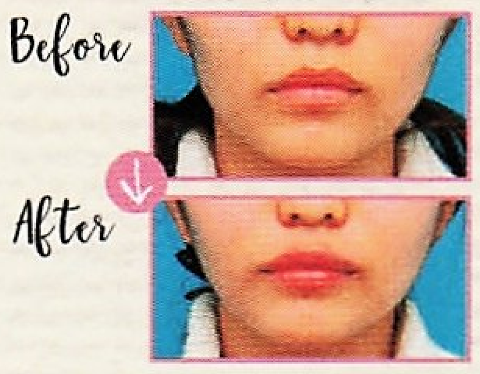
目鼻立ちがハッキリした しわくちゃ顔

血行が悪いのでクマができやすく老けて見られがち💧　表情筋を意識的に動かそう！

お悩み解決施術

＼その1／

ヒアルロン酸注射
¥100,000



頬骨が浮かび上がってしまい、不健康な印象を与えがちなコケた頬💧ヒアルロン酸を注入するだけでハリが蘇るので、シワ対策にもなります！

＼その2／

ポラリス
¥30,000



たるみや毛穴の開き、真皮層のコラーゲン減少により弾力がなくなった肌に、ハリを与えながら引き締めます。エステ感覚で気持いい！

貧相顔の特徴

- 頬骨の位置が低く顔の脂肪が少ない💧
- 疲れると頬骨の下に影ができてげっそり顔に💧
- 皮膚が薄いのでほうれい線やゴルゴ線ができやすい

このグループの顔の人は…



冬休みの間でできちゃう 二重まぶた＆目元の施術ランキングTOP3

第3位 涙袋形成 ¥100,000

目元にあるぷっくりとした膨らみをヒアルロン酸で形成する方法。ほどよくあることで目が大きく見え、微笑んでいる印象に！

第2位 二重まぶた切開法（ミニ切開・全切開／片目） ¥125,000〜

二重にしたいヒダの予定線を切開し、余分な脂肪を排除して処理を行い縫い合わせる施術。一度行えば一重に戻る心配はありません！

第1位 二重まぶた・埋没法（片目） ¥50,000

まぶたの裏側から二重まぶたのヒダを作りたい線にそって、特殊な糸で2カ所を留めるだけ。やり直し可能なリスクの少ない治療！

＼お話を伺ったのは…／



高須クリニック名古屋院 院長
高須幹弥先生

美肌治療、プチ整形、目鼻整形、若返り、豊胸施術、脂肪吸引、エラ・アゴ・頬骨削りなど、オールマイティーに美容外科施術全般を担当♥

お姉さん世代は銀行預金プラスαの貯金二刀流が多数派!

お姉さん世代の金活のススメ♡

Part.7 婚活も大事だけど金活も大事



一億総活躍社会といえど、先行きはかなり不透明💧 年金は充分にもらえるか分からないし、将来の自分を助けるのは今の自分しかいない★ コツコツ貯めたり運用したり、みんなの貯金方法にズームイン

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

RIRIは 貯金用口座と500円玉貯金♡



ご褒美&貯金箱はコレ♥

奮発してバーキン購入♥
物欲ない方だけど、ちゃんとしたものは持っておきたくて✧ シャネルやカルティエの時計も購入。500円玉貯金はもう何回も成功しているよ♪

もともと貧乏性だから、貯金がないとすごく不安💧 昔、貯金のつもりで積立保険始めたけど、途中解約して損した💧 それ以来、普通口座に貯めるように★ 将来は一戸建てかマンション買いたい♥

目標額は決めずに気ままに♥



ダンサー(28歳／東京都)
独身・子供なし
RIRIさん

佳那恵は 貯金用口座1本♡

将来のために目標額は2億4,000万円



専属モデル(31歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

保育園の事業と最悪、老後に1人で過ごせるよう目標額を高めに設定✧ 貯金中のストレス発散に爆買いして後悔したことがあったから、高すぎなければ定期的に買い物してモチベーションをキープ♪



ご褒美にコレ買った♥

家族をハワイ旅行に
自分だけじゃなく、家族みんなで楽しめたのが貯金冥利に尽きるよね✧ ちゃっかりお土産にバレンシアガのバッグ買ったけど

綾香は 貯金用口座いくつかと学資保険♡

貯められるだけ貯めていきたい!



医療関連会社勤務(33歳／東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

いろんな銀行で口座を作ったら暗証番号が分からなくなったけど、手数料無料や17時まで営業とか、メリット&デメリットをつかんだら貯蓄パワーがUP 自分にベストな銀行探しも貯蓄のポイント!



ご褒美にコレ買った♥

子供のために貯めているよ♪
学資保険は子供用♪ 口座のほうはキリのいい数字を目指して、貯まったら自分を褒めてる

けいこは 外貨預金1本♡



ご褒美にコレ買った♥

ルブタンのお財布を買ったよ♪
マイホーム購入が本来の目的だけど、息抜きに購入♪ 外貨預金は売り時や買い時の判断が難しいからFX等の投資に切り替え予定!

ディアマンテを辞めたあと、1ドル100円切ってたので始めたよ 今も円安だけど、126円のときに比べたらまだいいかな♪ 欲を出すと時期を逃すから、利益は50万円くらいを目安にしてる★

トランプさんの勝利でちょいUP



専属モデル(32歳／滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

みかは 貯金用口座と個人年金♡

ご褒美&貯金箱はコレ♥



銀行預金は家族のために✧
家族のお祝いは自分の銀行預金から♪ 子供にはお出かけやぬいぐるみをプレゼント

性格上、銀行預金での貯金管理は適当になりがち💧 妹に私の老後を心配されたのをきっかけに個人年金を始めて、貯金代わりに★ 60歳まで途中解約できないから、貯められない私でも安心♥

目標額は500万円以上★



レーサー休業中(30歳／東京都)
既婚・娘1人
神子島みかさん

みどりは 貯金用口座1本♡

目標額は5,000万円くらい♥



FACEAWARD代表取締役
(32歳／東京都)独身・子供なし
山﨑みどりさん

友達がFXで儲かっていたから始めたけど、リーマンショックでめちゃくちゃ損した(涙)。それ以来、地道に金活中★ 将来、子供がやりたいことを選べるようにしてあげたいし、旅行にも行きたいし



ご褒美にコレ買った♥

白のバーキンを清水買い♪
貯金を始めてから大きい買い物は慎重派★ 検討に検討を重ね、ずっと欲しかった白をゲット✧

愛美は 複数口座での貯金と500円玉貯金♡

目標額は1,000万円!



エステ「ラプンツェル」経営
(30歳／千葉県)バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

昔はタンス預金派で貯められなかったけど、離婚をきっかけに一念発起! 子供の将来とマイホーム購入が目的♪ 500円玉貯金は1年に1回、家族での旅行用に 子供と一緒にやると効果絶大✧

ご褒美&貯金箱はコレ♥

ご褒美にUSJ旅行!
子供がお菓子1個ガマンしたらR2-D2にチャリン♪ ガマンしたから旅行できたって感覚は子供のためにもなって一石二鳥だよ✧



咲は 普通口座4つと500円玉貯金♡



ご褒美&貯金箱はコレ♥

家具家電を購入✧
何よりガマンするのが嫌いだから、ローンは組まず気持ちよく使ってまた頑張って貯めよう!の繰り返し 貯金は義務で心の安定✧

子供の頃から貯金しているから、もはや貯金は趣味というよりクセ 少額で銀行に預けるより、100万円とかまとまった金額になるまで手元で貯めると、増えるのをリアルに実感できて楽しいよ♪

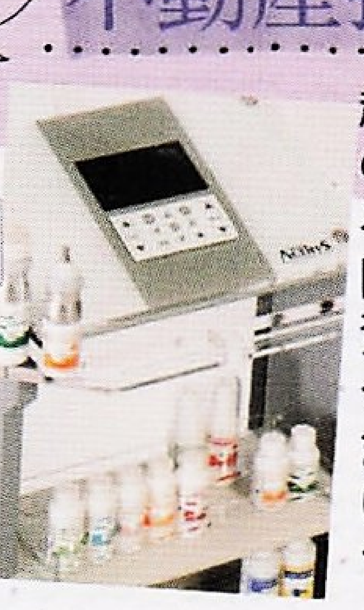
将来は1億円貯めてみたい



ヨガインストラクター
(30歳／東京都)独身・子供なし
真優川 咲さん

美和子は 不動産投資とドル建ての保険♡

ご褒美にコレ買った♥



クリニックに最新機器を導入✧
メソアクティスの効果はイオン導入の70倍✧ 優花ちゃんや美咲ちゃんも肌プルプル

起業しているし、節税の一環としてやっているよ♪ ドル建ての保険は当時、ちょっと投資しすぎたかも?と思ったけど、60歳くらいまで寝かせておけばいいので今後も様子を見て買い足しする予定

ビジネスのために目標1億円!



渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長
(35歳／東京都)独身・子供なし
木村美和子さん

奈々は 貯金用口座と小銭貯金♡

目標額は2,000万円!



まつ毛専門店グランデアイズ代表
(35歳／愛知県)独身・子供なし
伊吹奈々さん

サロンのスタッフを路頭に迷わせないためにも貯金は大切 昔は貯金用のお金をパチンコで全額スッたこともあったけど、最近は鍛えるのに忙しいから友達に誘われることもなく、貯金楽々



ご褒美&貯金箱はコレ♥

60インチのTVを購入♪
あと毎年両親に海外旅行をプレゼントしたり、車を買って納車待ち✧ テッドは500円と100円、ミニオンにはその他の小銭を貯金♥

♂♀アラサー恋愛ラボラトリーvol.1

「パパ活」

恋愛サイトを活用する方法

最近、キーワードとしてよく見かける言葉をリサーチするコーナー。
今回は「パパ活」です！「パパ活」ってなに？って人も、知ってる人も必見のコーナー♡

スマホで空いてる時間にメッセするだけ、必要なのは5分間!!

パパ活はWEBが基本

大人になるに連れて少なくなる出会い。真面目に恋愛しようかなとも思うけど、なかなか相手や出会いに恵まれない、恋愛より仕事！という声を多く耳にする。そこで今回取り上げるのは「パパ活」というキーワード。「パパ活」って何？っていう読者の方に説明すると、ご飯やドライブやお茶を共にするだけで、相手が全部ごちそうしてくれたり、足代などをくれちゃうパパを探す活動のこと。

今までも出会い系サイトなどであったみたいだけど、今はもっとオープンに恋愛サイトなどで相手を見つけるのが当たり前みたい。サイトで、お互いの求めるものをインスタントメッセージで気軽にやり取りしてから、会う事ができるので、無駄な出会いが無く空いてる時間で出来るから楽なのがとっても◎！ただ、変なサイトもあるから気を付けないと架空請求されたり痛い目を見る事もあるので注意は必要！

会員数多いサイト狙い

そこで今回、目を付けたのは「ワクワク」というサイト。WEB版とアプリ版がある。会員数がなんと述べ650万人というサービスだ。ワクワクは街での看板や雑誌やWEBなど、アプリの会員数を集める活動を一生懸命やっている。そのお陰か一般男性がものすごく多い印象♡

ただこの会員数の中からパパ候補を見つけるのはなかなか手間のかかる作業なので、掲示板にパパ募集を書き込むと、すぐに見つかるらしい。

（※2016年9月末現在）



◀全国の繁華街で目にする宣伝の看板はもはや有名。

匿名でのスタートが◎

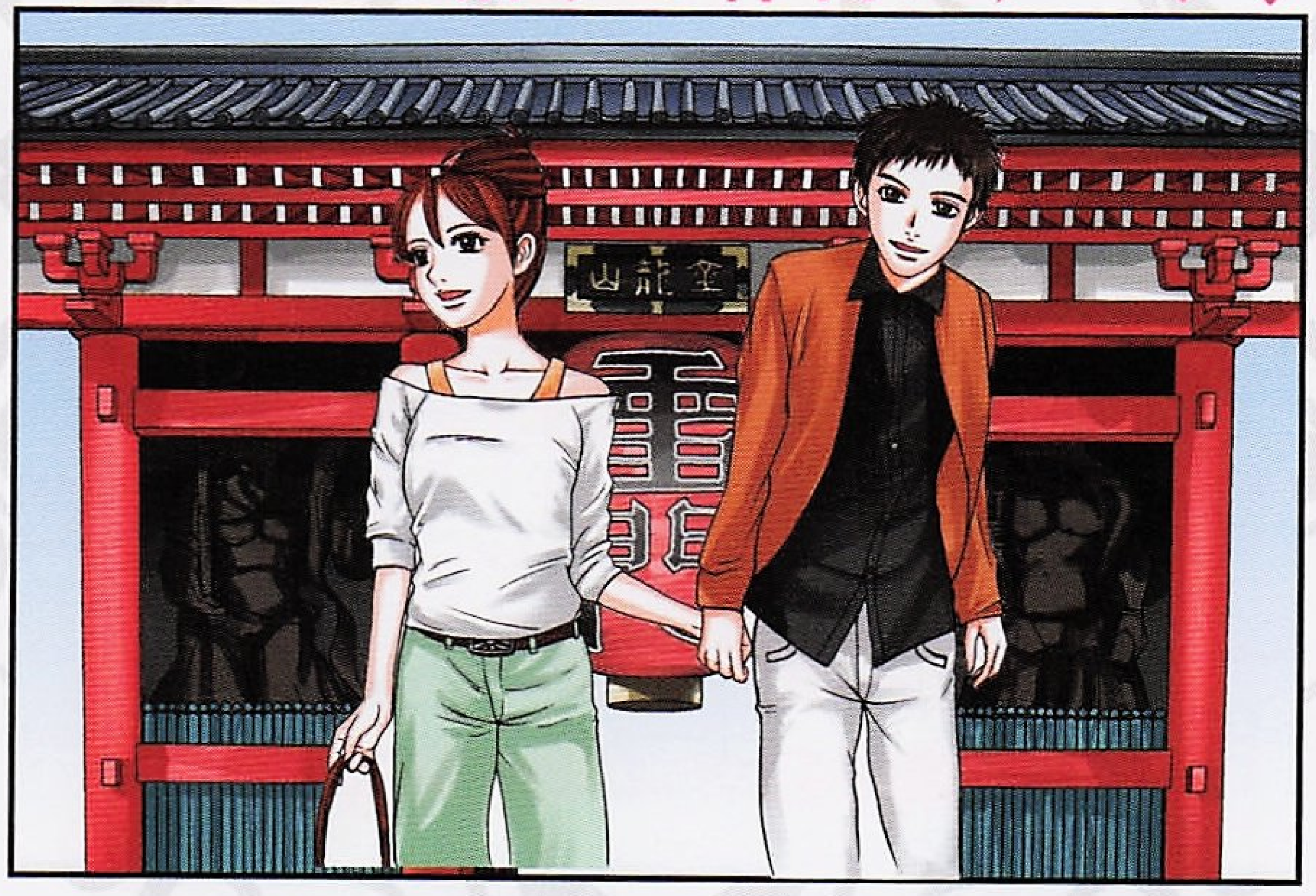
とはいえ、出会うのは怖い、色々バレたらイヤだなと思う女性は多いはず。出来る事なら、パパ活だし「匿名」でスタートしたいはず。その要望にも応えてくれているのがワクワクの良いところなの♡なぜならワクワクは、「匿名からの出会いを応援します」と公言しているの。

「パパ活」って、聞き慣れないし、それって悪い事じゃ無いの？って思われがちなものだが、男性のお１人様のドライブや休日を一緒に楽しむなどの「寂しさ」を埋めてあげる新たな個人でのサービス業なのかもしれない。

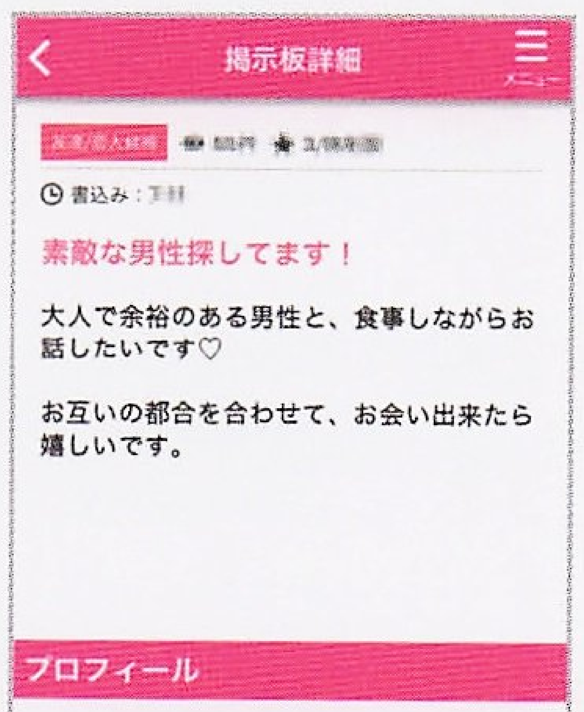
▼Case1:夜景を見にドライブ♡



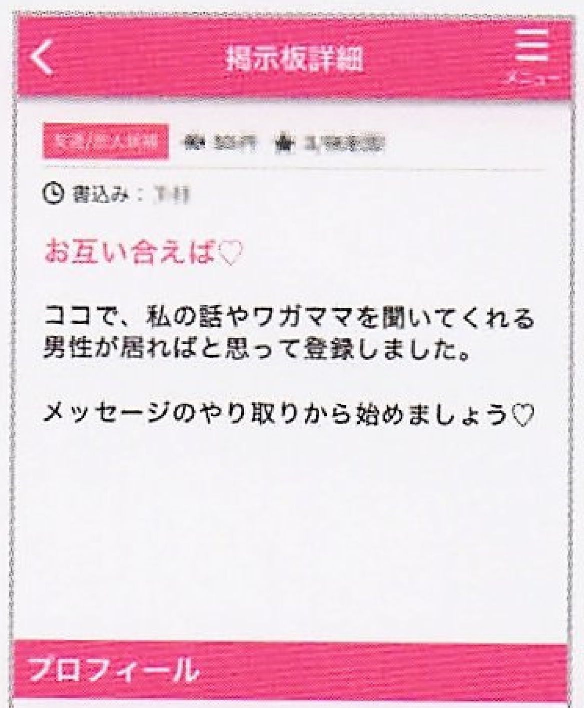
▼Case2:相手の休日にデート♡



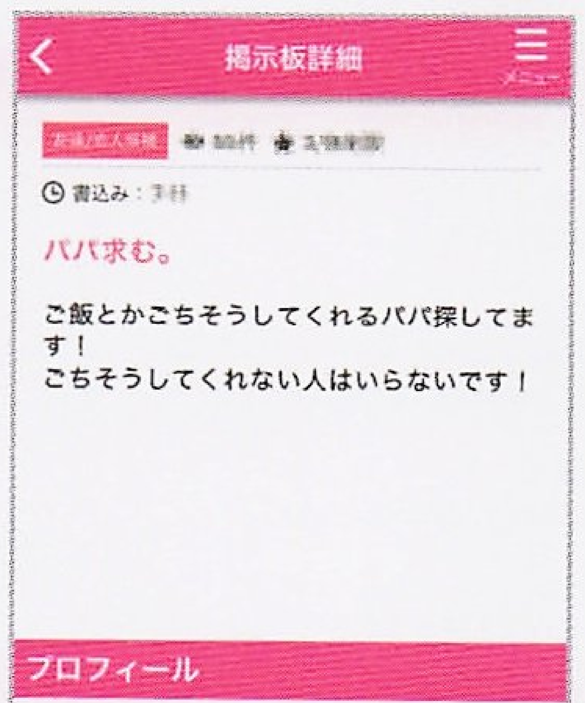
掲示板の投稿から見るリアルパパ活



好感度◎!!
大人な男性への印象が良さそうなコメント♡会う前提の投稿なので男性の食い付きは◎!



焦らずシンプル
メッセージのやり取りの中でお互いの求める関係を話せるので、焦ってない感じがGood!



露骨すぎで×
こういうのは男性に非常に悪い印象を与えてしまうので露骨にパパを募集するのは×。

QRコードから簡単に！
もしくは検索からもOK
パパ活してみてね！！

パパ活
で検索!! Available on the App Store

運営元：株式会社ワクワクコミュニケーションズ
住所　東京都港区赤坂9丁目6番地
TEL:0570-05-0909（年中無休24時間対応）

姉ageha 1月号

PUBLISHER
谷 光正

ADVERTISING STAFF
阿久津好治、小山田憲生、長田幸恵、今井健太、三塚 亮

CHIEF EDITOR
後藤文江

SECRETARY
北村幸子

EDITOR
栗山アンナ

DESIGNERS
澤田むつみ、近藤彩子、市原茂幸、slash、Ark design、高橋奈々絵(meets)、midoriya、神田秀樹、今村麻実(ATOM☆STUDIO)、鈴木麻衣子、竹内良太、La Chica、藤原仁美

[お問い合わせ]
広告／03-6265-8581　編集／03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行／medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2016年12月7日

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜の本体価格となります。

ハッピーバレンタイン♥

買っていただきましてありがとうございました♥

次号は2017年2/7(火)発売です♥

♥撮影協力店リスト♥

あ

R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

アイロボット
0120-046-669
http://www.irobot-jp.com

アディクション ビューティ
0120-586-683

アテックス
0120-48-6505
http://www.atex-net.co.jp

RMK Division
0120-988-271

アルビオン
0120-114-225

ENVYM
03-6820-7910

イヴ・サンローラン・ボーテ
03-6911-8563

伊勢半
03-3262-3450

井田ラボラトリーズ
0120-44-1184

WEGO
03-5784-5505

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

SK-II
0120-021-325

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

EmiriaWiz
東京都新宿区歌舞伎町1-5-9 NOAビル2F・3F
03-5312-6595
http://emiriawiz.com/

msh（スカイ・グループ）
0120-131-370

エリザベス
03-3262-4061

エレクトロラックス
0120-54-0202
http://www.electrolux.co.jp

お世話や
http://www.osewaya.jp/

オルビス
0120-050-050

か

花王
0120-165-692

花王ソフィーナ
0120-165-691

Color
03-6427-9997
http://5-fifth.com/

ギャレッツ 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5094

クオレ
0120-769-009

グライド・エンタープライズ
0120-200-390

Grandedge 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5081

GRL
06-6532-2211
http://www.grail.bz/

小泉成器 お客様相談窓口
0570-07-5555
http://www.koizumiseiki.co.jp/

KOBE LETTUCE
078-271-7780
http://www.lettuce.co.jp/

コーセーコスメポート
03-3277-8551

コスメデコルテ
0120-763-325

コンバースインフォメーションセンター
0120-819-217

さ

SASA
048-711-9992

3rd Spring
03-6635-1897

SARAH ZODIAQUE 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-3477-5191

サンスター お客様相談室
0120-008-2541

サンスマイル
03-6672-6480

GYDA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-3477-5166

資生堂
0120-81-4710

JVインターナショナル
0120-905-089

ジルスチュアート　ビューティ
0120-878-652

シャープ
0120-078-178
http://www.sharp.co.jp/

SHAGADELIC 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5025

sugar
025-228-4747
http://sugar-net.com/

SHO-BI
03-3472-7896

SPIRALGIRL 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B2F
03-5489-0407

せーの（Black by VANQUISH、VANQUISH）
03-5738-8368

セザンヌ化粧品
0120-55-8515

セシルマクビー ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3352-3661

セシルマクビー ららぽーとTOKYO-BAY店
千葉県船橋市浜町2-1-1 ららぽーとTOKYO-BAY南館2F
047-421-7213

た

ダイアナ 銀座本店
東京都中央区銀座6-9-6
03-3573-4005

DaTuRa ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-6380-4792

DOUBLE NAME
0120-786-120

ツカモトエイム
0570-081-634
http://www.tsukamoto-aim.co.jp/

ティー・アンド・エイチ
0120-323-550

DHC
0120-333-906

DMM.make ROBOTS
03-5789-7037
http://robots.dmm.com

T-Garden（Candy Doll）
0120-0202-16

ティファール お客様相談センター
0570-077-772
http://www.club.t-fal.co.jp/

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
03-5772-6316

常盤薬品工業 サナお客様相談室
0120-081-937

トリア・ビューティ お客様サポートセンター
0120-917-380
http://www.triabeauty.co.jp/

な

24h cosme（ナチュラピュリファイ研究所）
0120-24-5524

ニベア花王
0120-165-699

は

パナソニック
0120-878-365
http://panasonic.jp

BARAK 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5010

バルミューダ
0120-686-717
https://www.balmuda.com/jp/

バロックジャパンリミテッド（RCWB、rienda）
03-6730-9191

BCLお客様相談室
0120-303-820

fifth
http://5-fifth.com/
03-6427-9997

フィリップス お客様情報センター
0570-07-6666
http://www.philips.co.jp

FLOVE
03-6859-0007

フローフシ
03-3584-2624

ホーム・スキノベーションズ・ジャパン
0120-110469
http://www.silkn.jp

BODY RIDOX
0120-936-368
https://bodyridox.jp/

ま

M・A・C お客様相談室
03-5251-3541

マンダム
0120-37-3337

MIIA
03-6826-8651

ミシャジャパン
0120-348-154

無印良品 池袋西武
東京都豊島区南池袋1-28-1 西武池袋本店別館1・2F
03-3989-1171

メイベリン ニューヨーク お客様相談室
03-6911-8585

モロッカンオイル ジャパン
0120-440-237
Moroccanoil.com

や

ヤーマン
0120-776-282
http://www.ya-man.com/

夢展望
072-761-9339
http://dreamvs.jp/

ユニリーバ お客様相談室
0120-500-513

ユニリーバ・ジャパン お客様相談室
0120-110-747

ら

ラクサス
0120-00-6934
http://laxus.co/

RASVOA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5038

ラッシュ・ジャパン
0120-125204

リエディ
06-6214-3503
http://www.galstar.jp/

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5098

REZOY
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5055

LIP SERVICE
03-6433-5785

リンメル
0120-878-653

レイカズン
0120-786-120

レイコップ・ジャパン
0120-3636-12
http://www.raycop.jp/

ROYAL PARTY
03-6825-9595

ROYAL PARTY LABEL
03-6416-5022

ロート製薬 オバジコール
03-5442-6098

ロゼット
0120-00-4618

わ

one way
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-53-3
03-5474-1211

姉agehaを一緒に作ってみませんか？

姉ageha 編集STAFF募集!!

募集内容

☆職務概要／「姉ageha」の編集業務全般（企画立案、撮影取材、ライティング業務など）
☆雇用形態／契約社員、アルバイト（いずれも試用期間あり）
☆給与／時給1,000円～（交通費別途実費支給）
※給与は年齢、経験を考慮の上、当社規定により優遇。
☆休日／完全週休2日、年末年始休暇あり　☆勤務地／東京都世田谷区
☆応募条件／年齢・経験は問いません。20～30代の男女が活躍している職場です。
☆応募方法／履歴書（写真貼付）と職務経歴書（経験者のみ）を郵送ください。書類選考の上、合格者のみ面接日をお知らせします。（応募書類は返却致しません）

応募先

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
姉ageha編集部 編集STAFF募集係

●お問い合わせ／03-6265-8583
●応募締め切り／2017年2月6日（月）必着

※ご応募いただく個人情報は採用業務にのみ利用し、他の目的での利用や第三者への譲渡・開示をすることはありません。

姉ageha
編集部
推薦!

2017年、大注目のお酢で ダイエット×美肌効果

2017年、大注目のダイエット法!? 美肌効果にも期待大! 海外のVIPも御用達、話題の健康酢「8年熟成恒順香醋」。 究極の新健康成分「フレグライド1」にも大注目!

Q. 香醋が体にいいと聞きますが そもそも香醋って何?

香醋は中国の黒酢とも言われる褐色のお酢のこと。なかでも8年熟成のものは清の皇帝へ献上され、現在も国賓へ提供されています。日本のお酢にはうるち米が用いられているのに対し、香醋の原料はもち米。作られる地域や醸造元によって、高梁、小麦や粟、小豆などの雑穀を交ぜたり漢方の薬草類を加えることもあります。酸味がまろやかで後味が清々しく香りが高いことから「香醋」と呼ばれています。

Q. 香醋にはどういった効果があるの?

美味しいだけではなく、ダイエットにも効果的。アミノ酸が豊富に含まれていて、クエン酸サイクルとアミノ酸の脂肪燃焼効果のダブルパワーを期待できます。また、香醋に含まれるアミノ酸がコレステロール上昇を抑える働きがあり、血液をサラサラにする効果も!コラーゲンの産生が促されるので、美肌効果も期待できます。

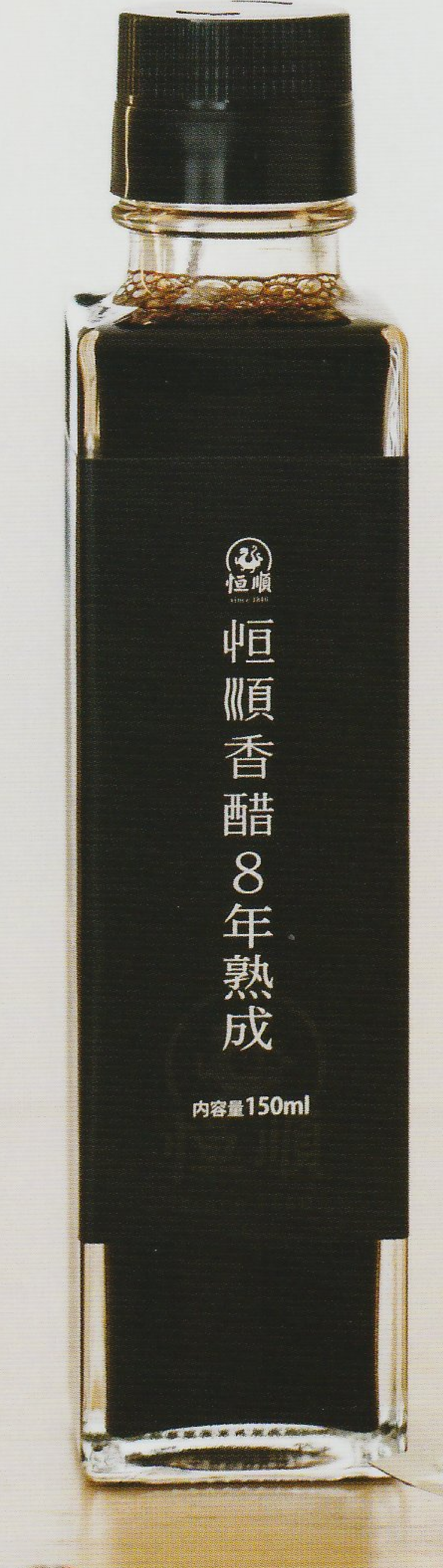
Q. 新健康成分の 「フレグライド1」って何?

脂肪をため込む細胞を、自ら燃焼させる細胞に変化させる事で代謝を活発にし、肥満と糖尿病を防ぐとされています。また、8年熟成した香醋を数か月摂取した方の内臓脂肪が約14%減少、皮下脂肪が約19%減少するなどのダイエット効果が認められ、学会でも発表されている注目の成分です。

※効果には個人差があります。







Dr. ナグモも取り入れている香醋 8年熟成恒順香醋は若返りにも効果的



アミノ酸の含有量が豊富な8年熟成恒順香醋（液体）は、乱れた食生活を救う命の食事として私自身も取り入れています。新発見成分、フレグライド1という若返りに効果的な物質が含まれているので女性には特におすすめです。そのままサラダにかけてワインビネガーのように使用したり、えごま油と8年熟成恒順香醋を混ぜて使用したりと様々。外出する際は、カプセルを携帯するほど積極的に取り入れています。

ナグモクリニック 総院長 医学博士 南雲吉則 先生

1955年生まれ。「一日一食」の食事法ダイエットや、20歳若く見える健康法など自ら実践。56歳の時には、血管年齢26歳、骨年齢28歳、脳年齢38歳という驚異の肉体を実現。「若返り＝アンチエイジング」法を数多く提唱している。

8年熟成恒順香醋 商品紹介

果物ジュースに入れたり、お料理にかけるだけ!
1日大さじ1杯程度を目安にお召上がりください。
液体150ml/1,944円 500ml/4,320円



飲みやすく、
携帯に便利なカプセルタイプ
93粒入り(1日3粒・約1ヶ月分)/3,780円
※全て税込み価格



お求めは お近くのドラッグストア または日本恒順で! 日本恒順株式会社 tel.0120-502-844 http://kojun8.com

244-ETC-1611

お姉さんアゲハ

1月号

もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
アラサーのためのビューティ雑誌です♥

2016年12月7日発売　第3巻第1号通巻16号
発行人●谷 光正
編集人●後藤文江
発行／medias㈱　〒156-0042 東京都世田谷区羽根木 1-21-1
☎03-6265-8583（編集）☎03-6265-8581（広告）
発売／㈱主婦の友社　〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台 2-9
☎03-5280-7551（販売）



定価680円 本体630円
雑誌 02101-01
★次号発売は 2017年2月7日です。
印刷／共同印刷株式会社

4910021010178
00630

POST CARD

52円切手を
貼ってください

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2017年1月号 行き

希望プレゼント番号１ （　　　）
希望プレゼント番号２ （　　　）
希望プレゼント番号３ （　　　）

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

電話取材 OK NG

MAIL

姉agehaからメルマガを配信しても OK NG

年齢 歳

未婚 既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は?

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他（　　　）

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例:表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／〇〇の企画が気になったなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください
P.

Q4 本号で好きな＆嫌いなコーデを教えてください
好きP.　嫌いP.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガー etc）を教えてください（何人でも可）

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？　（　　　　）円

Q8 最近買って、「買ってよかった！」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメ etc）を教えてください。（複数回答可）

Q10 好きなファッションブランドは何ですか？（複数回答可）

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは？ また興味があるものは？

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤